

september 2011

woman

winterhude, eppendorf & rotherbaum in the city

AYURVEDA-TAGE
für womaninthecity-Leser

shopping
das
will
ich auch!

FAIR

Fashion

Die Modemitdem
guten Gewissen

SHOES FOR STARS

Gewinnen Sie einen Gutschein von Stuart Weitzman

LEHMWEG

Die neue Shoppingmeile

LANCIA NEW YPSILON. DIE INDIVIDUELLE FORM DER FORTBEWEGUNG.



AB **13.950,-** EURO

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

DER LANCIA NEW YPSILON GOLD 1.2 8V MIT 52 KW (69 PS)

Exklusiv, innovativ und sparsam: der neue Lancia Ypsilon Gold. Serienmäßig ausgestattet mit Klimaanlage, Lederlenkrad und Audioanlage mit Doppeltuner und MP3-fähigem CD-Player ermöglicht er ein Höchstmaß an Komfort. Für sicheren und umweltbewussten Fahrspaß sorgen sechs Airbags, ESP mit ASR und Hill-Holder sowie das Start&Stopp-System. Auf Wunsch verfügbar: Blue&Me™ TomTom® Live und das Einparksystem Magic Parking.



Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG: innerorts: 6,4; außerorts 4,1; kombiniert 4,9. CO₂-Emission (g/km): 115.

Fiat Automobil Vertriebs GmbH Niederlassung Hamburg

Nedderfeld 30 // 22529 Hamburg
T. 040 553003-200 // info.hamburg@fiat.com



www.lancia-hamburg.de

DAS TUT GUT!

Öko-Mode? Geht's Ihnen da auch so? Jute-Sack, Selbstgestricktes und Jesuslatschen fallen mir zu allererst ein. In der Vorbereitung unseres Shootings ließ ich mich jedoch überzeugen: Öko-Mode ist nicht nur mächtig bequem und gesund, sie kann auch richtig schick sein. Design und Bio schließen sich eben nicht aus. Das beweist unter anderem eine junge Hamburger Designerin: Julia Starp erobert die Herzen der Fashion-Fans. Für sie gibt es Bio endlich nicht nur auf dem Teller, sondern auch auf der Haut. Julia Starp hat sich durchgebissen: Anfangs belächelt, ist sie heute vielen Designern in Sachen Bio einen großen Schritt voraus. Wie schwer es ist, pestizidfreie Stoffe zu beschaffen, und wie sich Julia Starp gegen große Labels behaupten konnte, lesen Sie auf den Seiten 10 und 11. Seit Ende Mai trägt Hamburg den Titel „Fairtrade-Stadt“ und ist damit Teil einer weltweiten Bewegung von rund 900 Fairtrade-Towns. Wir haben uns hier in puncto Mode umgehört und jede Menge toller Läden entdeckt, die ausschließlich Fair-Fashion anbieten. Wo es die Mode für das gute Gewissen gibt, erfahren Sie auf unserer Modestrecke ab Seite 12. Kennen Sie Sodom? Die Trash-Metal-Band gehörte gerade zum Line Up des diesjährigen Wacken Open Air und schaffte es vor sämtliche Fernseh-Kameras. Möglicherweise nicht unbedingt mit ihrer Musik, sondern vor allem durch Roberto Blanco, der mit der Metal-Band „Ein bisschen Spaß muss sein...“ sang. Doch was hat der Schlagerstar mit Wacken am Hut, fragen Sie sich? Blanco und Sodom hatten vor einiger Zeit in einem Spot der Deutschen

Alzheimer Gesellschaft auf das Problem Demenz aufmerksam gemacht, von der allein in Deutschland 1,2 Millionen Menschen betroffen sind. In Wacken wollte die Band den 74-Jährigen dabei haben, die Einladung nahm er freudig an, die Headbanger ließen die Haare fliegen. Wie wichtig Früherkennung von Alzheimer ist, erzählt Dr. Lothar Spies ab Seite 24. Der Hamburger hat ein bahnbrechendes Verfahren entwickelt, mit dem die Krankheit vier bis fünf Jahre im Voraus erkannt werden kann.

Um Gesundheit dreht sich auch dieses: Exklusiv für unsere womaninthecity-Leser gibt es im kommenden Frühjahr eine Ayurveda-Reise nach Indien – ein Stückchen Himmel auf Erden, eine kleine Oase in unserer schnelllebigen Welt. Alle Infos dazu ab Seite 42. Weitere Reise-Tipps erhalten Sie auf den Seiten 39 und 41. Allen, die lieber im Lande bleiben wollen, empfehlen wir das hier: Den Lehmweg! Er mausert sich zur Shoppingmeile. Was der Lehmweg alles zu bieten hat, erfahren Sie ab Seite 32.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Alone duje



Die Druckerei gleich um's Eck

Ob kleine oder große Auflage: im Offset- und Digitaldruck bieten wir Ihnen direkt am Grindelberg alles rund um den Druck und die Gestaltung. Also keine langen Wege mehr für Ihre Einladungen, Geschäftspapiere, Broschüren, Flyer, Booklets, Magazine, Bücher, Plakate, Messe- und Präsentationssysteme, Mailings u.v.m. Schauen Sie gerne mal rein bei uns.

Timm Specht
Druck & Produktion GmbH

Grindelberg 13 - 17
20144 Hamburg



Besuchen Sie uns auch hier:
www.timmspecht.de





MODE TITELBILD:
 KNOWLEDGE CHINO, 119 EURO
 KUYICHI SHIRT
 SIMPLE SHOES TAKE ON ELASTIC 59,95 EURO
 ZEBRATOD SCHAL IN FEINEM STRICKMUSTER, HANDGESTRIKT, AUS 100% BIO-WOLLE, 120X130 CM. 89 EURO
 GESEHEN BEI GLORE, KAROLINENVIERTEL



womaninthecity
 September

titel

Designed for ecoists

10 Jungdesignerin Julia Starp erobert die Fashionszene

fashion

Mode

12 Fair Fashion

Shoes4Stars

22 Gewinne einen Stuart-Weitzman-Gutschein

special

Alzheimer

24 Hamburger entwickelt Verfahren zur Früherkennung

reise

Ayurveda-Tage in Indien:

42 Exklusiv für womaninthecity-Leser:

Sommer das ganze Jahr

40 Entspannende Auszeit auf Usedom

stadtbummel

Lehmweg

30 Die neue Shoppingmeile



Titel:

womaninthecity

Model:
Katrin Wachholz
Hair & Make-Up:
www.chantique.de
Foto: Gunnar Meyer

Lehmweg
 DIE NEUE SHOPPINGMEILE

auto

Wellness-Wochenende

44 mit dem Lancia Ypsilon gewinnen

Der will mit dir spielen!

46 Drei Monate kostenlos Ford Ka fahren



»ICH LIEBE MODE. UND ICH HABE ENTDECKT, DASS MODE UND FAIRTRADE KEIN WIDERSPRUCH IST.«

Für Fairtrade liebte sich Karoline Herfurth von Jim Rakete bei einem bad in Fairtrade-Baumwolle ablichten. © Jim Rakete



standards

- 03 Editorial
- 38 Rezepte
- 50 Kolumne & Impressum

vorschau Oktober

Nach dem großen Regen

Geschäftsleute aus Mühlenkamp und Gertigstraße fühlen sich im Stich gelassen

Interview

Hafenkante-Star Matthias Schloo

Der letzte Abschied

Verlässliche Begleitung im Trauerfall

KIEL - GÖTEBORG

Citytrip Göteborg

Citytrip
ab €169*

www.Goeteborg.com/GöranAssner

Metropole ganz entspannt! Göteborg ist immer eine Reise Wert. Auch im Herbst und Winter hat Schwedens Tor zur Welt viel zu bieten. Mit Stena Line fahren Sie ab Kiel, über Nacht, wunderbar entspannt mitten hinein ins Herz der maritimen Kulturhauptstadt. Historische Cafés, urbane Shoppingmeilen, kulinarisches von Weltruhm. Erkunden Sie nach Herzenslust zwei Tage lang die pulsierende Stadt voll Flair am Meer.

Erleben Sie die Schweden-Metropole ganz entspannt in all ihren Facetten. Nach der Überfahrt von Kiel nach Göteborg ziehen Sie von der gemütlichen Kabine ins günstig gelegene Hotel um und können sich ohne Blick auf die Uhr ins Geschehen stürzen.

* Preis pro Person in Standard 2 Personen Kabine innen bzw. Doppelzimmer. Treibstoffzuschlag: € 7 pro Erwachsenen/Strecke.

Pauschal-Leistungen

- Seereisen Kiel - Göteborg - Kiel
- 2 Übernachtungen in gebuchter Kabine
- 1 Übernachtung im Spar Hotel Majorna **S S S** im DZ (1,40 m breites Doppelbett) mit Bad/ Dusche und WC, inkl. Frühstück
- Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in Göteborg für max. 24 Std.

www.StenaLine.de

Telefon: (0 18 05) 91 66 66

(dtms-Service, 14 ct/Minute aus dem dt. Festnetz, zzgl. € 15 Buchungsgebühr)

oder im Reisebüro



Mit diesem Traumbezug wird jeder Gymnastikball zum Möbelstück! Das Ball cover gibt es mit und ohne Gummiball. Es eignet sich für Bälle mit dem Durchmesser von 65 cm. Material: 80% Polyester, 15% Baumwolle, 5% PU. Farben: sand und grau. Das Material ist widerstandsfähig und waschbar.

Ball cover von Karmameju
Ball mit Bezug 198 Euro
Bezug einzeln 89 Euro
www.styleflakes.de



shopping
 das
 will
 ich auch!



w
 connis
 shoppingtour

Wohnkosmetikerin und
 womaninthecity-Mitarbeiterin
 Conni Köpp hat für Sie die schönsten
 Shoppingtipps zusammengestellt!

Farbiger Wasserkocher mit einer Leistung von ca. 1300W und einem Fassungsvermögen von ca. 1 Liter. Der Wasserkocher besteht aus einem doppelwandigen, lackierten Edelstahlgehäuse mit 3-Schicht-Piano-Lack. Mit Edelstahlplatte und verdecktem Heizelement. Kabellos durch separaten Gerätesockel.



Wasserkocher 34,95 Euro
www.gingar.de



ängst nichts mehr nur für Oma: 4711 hat eine ordentliche Verjüngungskur hinter sich und bezaubert mit der neuen Duftserie: ACQUA COLONIA – extravagante Eau de Cologne-Kompositionen mit einzelnen Wirkungsversprechen, das alle Sinne berührt. Eine Liebeserklärung an den Geruchssinn.

Acqua Colonia in 5 Duftvarianten:
Juniper Berry & Marjoram
Lemon & Ginger
Melissa & Verbena
Blood Orange & Basil
Rhubarb & Clary Sage
170 ml | 39,50 Euro
www.acqua-colonia.com

Jam in Jail: Die Konzerte von Santa Fu. 16 Songs aus 10 Live-Konzerten in Santa Fu, den Gefangenen geschenkt von Hamburger Musikern, ohne Gage, nur zur Freude der Häftlinge und zur Vorbeugung gegen die in jedem Gefängnis drohende soziale und emotionale Verödung. Stefan Gwildis, Michy Reincke, Hafennacht, Simple u. v. a.

CD „Jam in Jail“
19.90 Euro
www.santa-fu.de



Dame von Welt trinkt nicht ohne Brill! Dieser Kaffeebecher ziert die Hand mit einem glitzernden Diamantenring. Material: weißes Porzellan; Henkel: Farbe Platin mit einem echten Swarovski Stein

2Carat Becher | 14.95 Euro
www.tomwet.de



Für jeden kostbaren Moment. Die Eppendorferin Anka Blank hat mit „Flow Dots“ eine innovative Uhr designed: Zwei voneinander getrennte Uhrwerke, eines mit einer Stundenanzeige und eines mit einer Minutenanzeige, ergeben zusammen abgelesen die Uhrzeit. In den Ausführungen white, black, grey und chocolat erhältlich

Flow Dots
Design:
Ank Blank, Anka Blank
Edelstahl und Epoxydharz
198 Euro | www.flowdots.de
Geschw.-Scholl-Straße 100
20251 Hamburg

Ein Bein braucht ein Kleid mit eigenem Design! An meine kommen nur die Funny Legs! Für die Powerfrauen in Deutschland: 40 DEN Feinstrumpfhose mit dem Aufdruck POWERFRAU und dem chinesischen Zeichen für Wife.

Strumpfhose
12,90 Euro
www.funnylegs.de



Mach doch mal blau!

Nach dem Kochen kommt die Kunst: Verchromte Forelle. Vergoldete Spargelspitzen. Blaue Schokoküsse. Ess-Lack für Überraschungseffekte!

Erhältlich in den Farben Gold, Silber, Rot und Blau | 24,80 Euro
Hanseplatte
Neuer Kamp 32 | 20357 Hamburg
<http://shop.hanseplatte.com>



MODE trifft EVENTS

NORTEX
 ...zieht den Norden an!

September
Die neuen Herbst-/ Winter-Kollektionen sind eingetroffen.
 Lassen Sie sich inspirieren!

Jeden Freitag bis Ende November

Wir backen für Sie!
Großer Tortentag von 14 bis 17 Uhr

1 Stück Torte u. 1 Becher Kaffee **2⁵⁰**

4.9.2011
13.00 - 18.00 Uhr
Verkaufsoffener SONNTAG
für die ganze Familie

Unser Bistro ist bereits ab 12 Uhr geöffnet und empfiehlt:
Rinderroulade mit Rotkohl p.Pers. **6²⁰**

BASLER - modern, sportiv, exklusiv und lebensnah.
Information und Beratung
 Eine Mitarbeiterin aus dem Hause BASLER erwartet Sie in unserer Damenabteilung.

Nortex Mode-Center
 Öffnungszeiten:
 Montag - Freitag 8.30 - 19.30 Uhr
 Samstag 8.30 - 18 Uhr

FAIR FASHION

Die Mode mit dem guten Gewissen

Wo kommt eigentlich die Kleidung her, die wir jeden Tag tragen? Wie wurde die Baumwolle für meine Shirts produziert? Wer hat meine Jeans genäht? Was verdienen die Produzenten meiner Sneaker? „Made in India“ - die Etiketten in unserer Kleidung sagen uns nur, in welchem Land produziert wurde, mehr nicht.



Gefangen im Einkaufswagen: Bewusster Einkauf schützt die Menschenrechte (Foto: Buy responsibly)

Auf keiner anderen Pflanze werden mehr gefährliche Insektizide eingesetzt als auf Baumwolle, was mit massiven Schädigungen von Umwelt und Gesundheit einher geht. Eine nachhaltige Alternative ist der kontrolliert biologische Anbau des „weißen Goldes“. Immerhin stieg die Produktion von „Organic Cotton“* in den letzten zehn Jahren von knapp 6.000 auf rund 250.000 Tonnen weltweit. Bereits Anfang der 90er Jahre boten Mode- und Versandunternehmen wie H&M oder Otto Öko-Kollektionen an. Als Pionierin galt hier auch Britta Steilmann, die Tochter des

„Mode für Millionen“-Unternehmers Klaus Steilmann. Sie wollte umweltfreundliche Verfahren in der Textilproduktion durchsetzen und brachte auch eine eigene Öko-Kollektion auf den Markt. Für ihr Engagement wurde sie 1993 zur „Öko-Managerin des Jahres“ gekürt. Seitdem hat sich viel getan auf diesem Markt. Längst geht es nicht mehr allein um eine umweltfreundliche Produktion. Auch das soziale Gewissen ist wichtig. Fairplay gegen Ausbeutung. Denn nach wie vor schwitzen Näherinnen und Näher in nicht klimatisierten Hallen in Malaysia, Indien oder Burma. Sie schufteten oft 14 Stunden am Stück, 7 Tage die Woche für einen Hungerlohn. Auch Kinderarbeit ist nicht selten. Die Konsequenz scheint so einfach wie logisch. Der Konsument bezahlt einfach etwas mehr für ökologisch unbedenkliche und fair gehandelte Produkte. So können etwa die Kinder der ArbeiterInnen zur Schule gehen.



***ORGANIC COTTON:** Beim ökologischen Anbau von Baumwolle wird auf die Verwendung von synthetisch erzeugten Betriebsmitteln, wie z.B. Pflanzenspritzmittel, als auch auf den Einsatz gentechnisch veränderter Organismen, verzichtet. Dabei entsteht ein rein biologisches Produkt. Der Begriff „organic“ bezieht sich auf den natürlichen Nährstoffkreislauf eines Ökosystems und seine Fähigkeit zur Selbstregulation. Organischer Anbau unterliegt strengen gesetzlichen Richtlinien und Mindeststandards.

***FAIR TRADE:** Kontrollierter Handel, bei dem die Preise für die gehandelte Ware höher angesetzt sind, als der jeweilige Weltmarktpreis. Damit soll den Produzenten ein besseres und verlässliches Einkommen gesichert werden. In der Produktion werden internationale Umwelt- und Sozialstandards eingehalten.



»WÄHREND MAN SICH MIT SO OBERFLÄCHLICHEN DINGEN WIE KLAMOTTEN BESCHÄFTIGT, KANN MAN GLEICHZEITIG DAZU BEITRAGEN, DASS MENSCHEN NICHT MEHR AUSGEBEUTET WERDEN«

Schauspielerin Cosma Shiva Hagen unterstützt Fairtrade als „Baumwollpatin“.
© Jim Rakete



Auch die Hamburgerin Annett Louisan ist Fairtrade-Botschafterin. © Jim Rakete

WWW.FAIRTRADE-DEUTSCHLAND.DE
WWW.OEKOTEX.COM
WWW.ORGANICCOTTON.ORG
WWW.PAN-GERMANY.ORG

hat die „Öko-Mode“ längst erobert. Viele Jungdesigner haben sich der fairen Sache verschrieben und entwerfen witzige und coole Klamotten für junge Leute.

Durch Aufklärungsarbeit ist das gesellschaftliche Bewusstsein für „Bio“ und „Fair Trade“* enorm gewachsen. Die Botschafterinnen fair gehandelter Produkte heißen Cosma Shiva Hagen, Emma Watson oder Annett Louisan. Sie besuchen Fabrikarbeiterinnen in Projekten in Bangladesch, Baumwollpflücker in Afrika oder lächeln für Fairtrade Kampagnen. Schauspielerin Emma Watson („Harry Potter“) engagiert sich für People Tree, einem englischen Label für Kleidung aus Fairtrade-Bio-Baumwolle. Unter ihrem Namen gibt es eine Kollektion, die sie selbst entworfen hat und dafür auch modelt. Die Liste der Promis, die sich zu einem ethisch-ökologischen Leben bekennen ist lang. Lifestyle Ökos geben auch in Hollywood den Ton an und den Laufsteg

Die trendigen Label geben sich Namen wie Göttin des Glücks, Armeedangels, Hirschkind oder Fairliebt. Dem Urban-Design-Label Kuyichi gelingt der Spagat zwischen Fair Trade und Organic und coolen Styles und edelster Trendwear. Kuyichi produziert den größten Teil seiner Kollektion organisch und belegt seine Öko-Bilanz sogar regelmäßig mit Zahlen. Eine Liste der Marken mit grünem und sozialem Anspruch gibt es z.B. unter www.fair4you-online.de. Aber auch die etablierten Marken kommen nicht daran vorbei, Produkte aus Bio-Baumwolle und/oder Produkte, die unter fairen Bedingungen gefertigt werden, anzubieten. Denn die Verbraucher sind kritischer geworden. So hat das niederländische Label „expresso“ ebenso eine eigene Eco-Produktlinie wie „Marc O'Polo“. Für das Segment 100% Organic Cotton arbeitet Marc O'Polo mit der Remei AG zusammen, welche die gesamte textile Produktionskette

koordiniert, kontrolliert und kommuniziert, vom Anbau bis zur Auslieferung. Vor mehr als zehn Jahren erkannte auch Claudia Lanius, Designerin und Geschäftsführerin des Kölner Labels Lanius die Zeichen der Zeit: ökologische, qualitative und nachhaltige Aspekte mit dem Sinn für Style, Farben und Formen zu verbinden. Sie setzte auf Grün und ist damit erfolgreich. In ihren Kollektionen finden Naturmaterialien mit Eco-Fashion-Anspruch und Prüfsiegel Verwendung: Baumwolle, Seide, Leinen, Hanf und Denim – alles „Organic“. Nach dem Erfolg von Bio-Lebensmitteln wurde Mode von den Trendforschern als der nächste große Öko-Boom gehandelt. Bei fairer Mode gibt es das gute Gewissen gratis dazu.



Das Kölner Label LANIUS (links) überzeugt durch die Verwendung von hochwertigen Naturmaterialien verbunden mit femininen, schmeichelnden Schnitten. Auch Marc'o'Polo (rechts) baut sein Sortiment der Modern Organic Products aus.

MODE trifft EVENTS

NORTEX
...zieht den Norden an!!

8.9.2011

Langer Donnerstag -

Einkaufen bis 21 Uhr!

Willkommen zu unserem

Oktoberfest

Ab 17 Uhr in unserem Bistro:
Genießen Sie original bayerische Schmankerln von

THOMAS HILDEBRANDT

(Brot & Spiele, Neumünster), z. Bsp.:

Weißwurst mit Brezel, süßem Senf u. kleinem Weizen € 3,95
Geschmortes Kalbshaxen-Fleisch, Pfifferlings-Gemüse und Brezel-Knödel € 5,95
Germknödel mit Kirschen € 3,95

Um 21 Uhr Große Verlosung

unter allen anwesenden Kunden, die ab 18 Uhr bei uns eingekauft haben, unter anderem:

Eine Fahrt zum Oktoberfest nach München für 2 Pers.
im Wert von € 500.-

12 NORTEX-Warengutscheine
im Gesamtwert von € 1.350.-

und weitere hochwertige Preise!

Außerdem verlosen wir ab 18 Uhr halbstündlich einen **bayerischen Spezialitätenkorb**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch - O'zapft is bei Nortex!

Nortex Mode-Center

Grüner Weg • 24539 Neumünster
Telefon 04321 / 87 00-0
www.nortex.de

SO STYLISH IST ÖKO HEUTE

**HAMBURGER JUNGDESIGNERIN
JULIA STARP EROBERT DIE
FASHIONSZENE MIT ÖKOLOGISCH
KORREKTEN KOLLEKTIONEN**

Öko. Sofort sind Bilder im Kopf. Selbstgestrickte Pullis, in der Hand eine Jute-Tasche und an den Füßen Jesuslatschen – so sieht ja wohl der typische Bio-Liebhaber aus. Oder? Klar ist: Wer so denkt, hat die letzten Jahre gepennt. Denn längst schon sind Bio und Öko salonfähig geworden. Was sich allerdings bei den Lebensmitteln durchgesetzt hat, tut sich im Modebereich noch etwas schwer. Doch verstärkt sind auch hier Designer im Vormarsch, die beweisen: Öko und Style sind kein Widerspruch. So wie die Hamburgerin Julia Starp, die auf der Berliner Fashion Week in diesem Sommer schon zum dritten Mal großen Eindruck hinterlassen hat. Mit Entwürfen aus ökologisch korrekten Stoffen erobert sie die Mode- und Medienbranche. Immer mehr Promis schwören mittlerweile auf die Entwürfe der Hamburger Jungdesignerin. Denn mit ihrer Mode tun sie Gutes. Für die Umwelt. Für die Arbeitswelt. Für die Moral.



Im Januar hatte Julia Starp ihren zweiten Auftritt auf der Berliner Fashion Week. Und wurde geradezu überrannt. 200 Plätze gab es in ihrer Show, 500 Modebegeisterte wollten ihre Kollektion sehen. Für die 28-Jährige ein toller Lohn für ihre harte Arbeit. Denn leicht hat sie es sich nie gemacht. Statt in einem größeren Label sicher im Designerstuhl Mode von der Stange zu entwerfen, stand die geborene Dithmarscherin von Anfang an auf eigenen Beinen. Und erntete mit ihren Visionen von Fair Fashion zunächst von allen Seiten allenfalls ein müdes Lächeln. Heute ist sie in Sachen Fairem Handel vielen eine Nasenlänge voraus. Im April hat die Jungdesignerin den Success for Future Award in der Kategorie Ecotainment gewonnen.

Größte Hürde auf dem Weg zum eigenen Label: Wo gibt es überhaupt pestizidfreie Stoffe? Ein Jahr lang hat Julia Starp damals recherchiert und ausprobiert, bevor sie 2009 ihre erste ökologische Kollektion präsentieren konnte. Mittlerweile haben sich ihre Outfits etabliert und werden in Boutiquen in ganz Deutschland und der Schweiz sowie online über www.fair-queen.de verkauft. „Ich habe vorher mit konventionellen Stoffen gearbeitet“, erzählt Julia Starp. „Die Stoffe waren nicht zertifiziert, aber wurden bereits wenigstens in Deutschland und der EU produziert.“ Auch bei der Produktion blieb Julia Starp von Anfang an nah an ihrer Idee: Die Ware sollte fair und in der Nähe produziert werden.

ZEITLOSES DESIGN UND DANN AUCH NOCH BIO

„Ich war und bin immer noch eingeschränkt in der Auswahl der Stoffe“, so Julia Starp, die sich davon aber nicht aufhalten lässt. Im Gegenteil: „Es ist für mich immer wieder eine Herausforderung, mit den Mitteln zu arbeiten, die da sind. Und wo es einfach noch nicht geht, da geht es eben nicht.“ 100-prozentig nachhaltige Mode sei einfach nicht machbar, betont sie und weist auf Kleinigkeiten wie Reißverschlüsse, Einlagen oder Schulterpolster. „Ich gehe immer so weit, wie ich kann.“

Julia Starp schafft etwas, das für viele ein Widerspruch zu sein scheint: Öko und Design zu verbinden. „Es geht nicht darum, sich etwas anzuziehen, nur weil es Bio ist – ich muss mich auch darin wohl

fühlen und mich mit dem Design identifizieren können“, betont sie und will darum „Schöne Fair Fashion“ kreieren. Ihre Stoffe kommen heute aus der Schweiz, der Türkei, Indien und den USA. „Ich habe zuerst großen Wert auf europäische Ware gelegt, aber ich muss mich dem Angebot, das gerade verfügbar ist, beugen.“ Organic Cotton, Organic Wool, Organic Silk, Peace Silk, Hanf – die Basis für ökologisch korrekte Mode wird immer größer, auch recycelte Materialien werden von Julia Starp eingesetzt. Wichtig bei der Stoffauswahl: Zertifizierungen, beispielsweise GOTS (Global Organic Textile Standard). Und: „Die Stoffe müssen mir gefallen“, sagt Julia Starp und lacht. Sie selbst trägt inzwischen viel „öko“, aber „hauptsächlich, weil ich die Sachen mag“, sagt die 28-Jährige und gibt zu: „In meinem Kleiderschrank befinden sich auch noch konventionelle Kleidungsstücke.“ Sie werden jetzt nach und nach durch schöne Biomode ersetzt. „In erster Linie will ich mein Design zeigen. Dass es größtenteils bio ist, ist ein schöner Zusatzpunkt, sollte aber nie das Hauptargument sein“, sagt sie.

Worauf sollten Kunden achten beim Einkaufen? „Eine schwierige Frage“, sagt die Modedesignerin und überlegt. „Es gibt vieles, das nicht zwingend auf der Kleidung steht.“ Meist achte ein Käufer auf den Preis. Und der sage schon viel aus. „Kostet ein T-Shirt beispielsweise nur fünf Euro, frage ich mich, wie das sein kann. Rohstoff, Produktion und – das teuerste – der Transport: am Ende möchte aber der Händler daran verdienen, also kann für Nähen und Stoffherstellung nicht viel Geld ausgegeben worden sein.“ Julia Starp rät, sich über die Firmen und ihre Philosophien zu informieren: „Diejenigen, welche Wert auf einen fairen Umgang legen, kommunizieren dies auch offen nach außen.“

Faire Stoffe, faire Produktion – das hat seinen Preis. Kann sich denn jeder faire Mode leisten? „Mein neues Sortiment wird auf eine ‚easy wear‘-Linie ausgeweitet“, erzählt Julia Starp. Dass sie trotzdem keine H&M-Preise ermöglichen kann, ist ihr klar. „Dafür bekommen meine Kunden bei mir einen zeitlosen Stil. Ein Teil ist dann auch gern länger als eine Saison up to date.“ Neuster Coup der fragten Designerin: Eine Kooperation mit dem Versandhaus OTTO. Für dessen ECOREPUBLIC Shop kreiert sie gerade eine Sonderkollektion.



Sie wird ab Januar 2012 über den Katalog angeboten. „Otto setzt sich gezielt mit nachhaltiger Mode auseinander, das passt einfach zwischen uns“, sagt Julia Starp über ihre Kooperation. Für die 28-Jährige ein Zeichen, dass sich das Bewusstsein langsam ändert. „Der Verbraucher nimmt mehr und mehr nachhaltige Mode wahr und versteht die Hintergründe.“ Und die haben es in sich, schließlich gibt es für ökologisch korrekte Mode auch jede Menge Richtlinien: Die Rohstoffe müssen pestizidfrei angebaut, die Maschinen aufwändig gereinigt und die ökologischen Stoffe gesondert von den konventionellen gelagert werden, um eine Verunreinigung zu verhindern. „Die Schwierigkeiten allein in der Beschaffung wirken sich natürlich auch auf das Angebot aus“, bedauert Julia Starp.

NACHHALTIGES FÜR DEN ROTEN TEPPICH

Im Juli war sie gerade wieder auf der Berliner Fashion Week: Models, darunter auch prominente Starp-Fans, haben die Mode im Rahmen des Lavera Showfloor von der Greenavantgarde auf dem Laufsteg präsentiert, während Joana Zimmer live gesungen hat. Dass einige Promis wie die Schauspieler Hubertus Regout und Birte Glang, das Model Barbara Meier und Sängerin Sarah Conner mittlerweile auf den zeitlosen, femininen Starp-Stil schwören, ist für die Designerin ein tolles Aushängeschild. Eines, das für beide Seiten gut ist: „Ich habe die Möglichkeit, meine Kleider und Anzüge auf den roten Teppichen zu präsentieren, und die Promis haben etwas Schönes zum Anziehen, über das sie auch eine Geschichte erzählen können“, sagt Julia Starp. Sie hofft trotzdem, dass es irgendwann nichts Ungewöhnliches mehr ist, auf Nachhaltigkeit zu setzen. Dass Hamburg in diesem Jahr Fair-Trade-Stadt geworden ist, sei ein wichtiger Schritt. Ihre Ziele? „Ich möchte mit meiner Kollektion zeigen, dass ich auf nichts Schönes verzichten muss und dennoch ein gutes Gewissen dabei haben kann.“ **W Ilona Lütje**

MODEL: KATRIN WACHHOLZ

OUTFITS:
MAYGREEN
Große Rainstraße 17, 22765 Hamburg
www.maygreen.de

MARLOW NATURE
Beim Schlump 5, 20144 Hamburg
www.marlowe-nature.de

PALETTI
Rutschbahn 5, 20146 Hamburg

GLORE
Glashüttenstraße 5, 20357 Hamburg
www.glore-hamburg.de

JULIA STARP
www.juliastarp.de

HAIR & MAKE-UP:
CHANTAL DOMINIQUE HANOLD
www.chantique.de

FOTOS:
GUNNAR MEYER
www.fotograf-hamburg.org

LOCATION:
Freihafen Hamburg

AHOI H A M B U R G

2011

www.dampfeisbrecher.de



KLEID/BLUSE ALYSSA, LANA 130 EURO

STRÜMPFE GRÖDO 11 EURO

GESEHEN BEI PALETTI

Herren

48
HH



GLÄNZEND.

SEIDENKLEID
MANDALA

189 EURO

GESEHEN BEI
MAYGREEN



MODER SO.

PULLI AJOUR
MIT EXTRA LANGEN ÄRMELN,
LANA
119 EURO

JEANS
KUYICHI LIL OLDY
130 EURO

GESEHEN BEI
MARLOW NATURE



DESIGNED
FOR
ECOISTS



MÄNTEL AUS DER
AKTUELLEN HERBST-/
WINTERKOLLEKTION VON
JULIA STARP

FOTO LINKS:
MANTEL
50% PEACE SILK
50% ORGANIC COTTON
CA. 500 EURO

FOTO RECHTS:
WENDEMANTEL
100% ORGANIC PIMA COTTON
100% ORGANIC WOOL
CA. 600 EURO

Gew
einschl.



BLLACK NOIR
OFIRA JUMP SUIT BLACK SABATH
219 EURO

GESEHEN BEI MAYGREEN

KLEID
93% ORGANIC COTTON
7% RECYCELTES
POLYESTER
CA. 225 EURO

TUCH MIT PRINT
100% ORGANIC
CA. 75 EURO

GESEHEN BEI
JULIA STARP



Foto: Lukas Lütje



FOTO OBEN:

KUYICHI
KALOE KNIT KLEID
AUS REINER BIOBAUMWOLLE IN
PATCHWORKOPTIK
130 EURO

KNIESTRÜMPFE GRÖDO
11 EURO

ALLES GESEHEN BEI:
PALETTI



FOTO RECHTS:
KAROHEMD
69 EURO
GESEHEN BEI GLORE

JEANS,
KUYICHI ROXY
99,95 EURO
GESEHEN BEI MARLOE NATURE

MODESHOOTING STATT ROTER TEPPICH

EIN ALLTAG VOLLER Glanz & Glamour

Sie liebt das Rampenlicht und glanzvolle Parties. Und wenn sie bei der Organisation auch noch selbst die Finger mit im Spiel hat, dann ist sicher: Dieses Event wird ein Hit. Mit ihrer „aRgentur“ kümmert sich Katrin Wachholz darum, dass alles reibungslos klappt. Für die womaninthecity posiert die erfolgreiche Eventmanagerin als Fotomodel im Hamburger Freihafen. Zwischen alten Güterwaggons, schweren Eisenmaschinen und historischen Eisbrechern erzählt sie ganz nebenbei von ihrem aufregenden Leben. Mit 27 scheint Katrin Wachholz bereits am Ziel. Doch so leicht will sie es sich nicht machen. „Ich will mehr!“, sagt sie. Und hat klare Vorstellungen.

Foto: Gunnar Meyer

Glanz und Glamour sind ihr Leben, ein roter Teppich macht ihr keine Angst. Hier blüht die 27-Jährige auf. Als Eventmanagerin aus Hamburg ist Katrin Wachholz dort zu Hause, wo andere von einer Panikattacke zur nächsten taumeln: in der Organisation von Parties und Events. Rund 40 Veranstaltungen stellt die gelernte Hotelfachfrau mit ihrer Agentur „aRgentur“ pro Jahr auf die Beine. Ob Weihnachtsfeiern, Fachtagungen, Kongresse, Jahresauftaktveranstaltungen oder außergewöhnliche Incentives: Die Firmenchefs wissen das Talent von Katrin Wachholz zu schätzen. Denn eine Veranstaltung, die von ihr organisiert wird, geht nicht mehr schief. „Dazu bin ich viel zu sehr Perfektionistin.“ Lampenfieber kennt sie nicht. „In der Nacht davor kann ich besonders ruhig schlafen“, sagt sie und fügt erklärend hinzu. „Da steht schließlich alles.“

Mit ihrer Agentur hat sich Katrin Wachholz einen Kindheits-
traum erfüllt. „Ich wollte immer selbstständig sein“, erzählt sie. Womit genau, das war ihr damals noch nicht klar. Ein Garni-Hotel sollte es sein. Oder ein Restaurant. So kommt Katrin ins Hotelfach. In einem Hamburger Hotel absolviert sie ihre Ausbildung, klettert schnell in 5-Sterne-Hotels die Karriereleiter hinauf. Mit 21 war sie bereits Salesmanagerin und betreut die Großkunden der Hotels. „Was soll dann noch kommen?“, fragt sie sich und greift

»ICH BRAUCHE KRITIK
ZUM BESSERWERDEN«

zu, als ein Kunde sie damals abwerben will. Für eine große Kanzlei mit Niederlassungen in Düsseldorf, Frankfurt und München organisiert Katrin Wachholz 30 bis 40 Firmenevents pro Jahr. Kein schlechter Job, doch Katrin Wachholz bekommt Heimweh. 2008 verlässt sie Düsseldorf, kehrt in die Hansestadt zurück. Hier hat sie bereits zwei gute Angebote in der Tasche, doch die 24-Jährige lehnt ab. Zeit für ihren Traum. Doch überstürzt wird nichts. „Ich wollte erstmal alles wissen“, erzählt Katrin. Ein halbes Jahr lang saugt sie alles auf, was ihr den Weg in die Selbstständigkeit erleichtert. Sie überlegt genau, wie sie ihre Agentur nennen soll, entwickelt ihre Webseite, ihr Logo, klärt rechtliche Risiken, lernt Buchhaltung und holt sich Rat bei ihren Mentoren. Auf den baut sie auch heute noch: „Ich brauche Feedback“, sagt sie. „Nur so kann ich noch besser werden.“

Ihre ersten Schritte geht sie mit einer nicht neuen, aber von vielen oft völlig vernachlässigten Geschäftsidee: Sie bietet Firmen an, Hotelbuchungen zu übernehmen. Kostenlos. „Die Unternehmen sparen wahnsinnig viel Zeit und Geld, weil ich für sie die Zimmersuche übernehme und alles abwickle“, sagt Katrin Wachholz, die so zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt: Sie verdient ihr erstes eigenes Geld (bezahlt wird sie von den Hotels, die für

»LOYALITÄT IST
DAS WICHTIGSTE«

Agenturen ein eigenes Budget haben) und baut das Vertrauen der Kunden auf. Heute gehören unter anderem Autofirmen, Pharma- und Energiekonzerne sowie Modeunternehmen zu ihren Kunden, für die Katrin Wachholz das Eventmanagement übernimmt oder deren zuständige Abteilung unterstützt.

„Die ersten zwei Jahre waren nicht einfach“, betont Katrin Wachholz, die mittlerweile zwei Langzeit-Praktikanten beschäftigt. Ihnen traut sie einiges zu. Sie betreuen eigene Projekte, gehen mit auf Reisen, absolvieren Praktika in anderen Unternehmen, um andere Blickwinkel zu bekommen. Grundvoraussetzung: „Loyalität“, betont Katrin Wachholz, „ist das Wichtigste!“ Dicht gefolgt von Kommunikationsstärke, Organisationstalent und einem respektvollen Auftreten.

Trotz ihres Erfolgs ist die Eventmanagerin noch lange nicht am Ziel. Sie will mehr. „Mehr Kunden, mehr Events, eigene Auszubildende“, sind ihre klare Vorstellung. Kraft dafür tankt sie zu Hause. Bei ihrem Freund und dem Hund Emil findet sie Ruhe. „Bei so viel Glanz und Glamour brauche ich einen bodenständigen Gegenpol, ein Nest, in das ich mich zurückfallen lassen kann.“ Damit sie wieder kraftvoll alles geben kann. Die Kunden danken es ihr. „Das schönste Lob ist, wenn ein Kunde wieder bucht.“ **W Ilona Lütje**
www.argentur.net/



Menschen & Momente

Beeindruckende Portraits - emotionale Bilder, eingefangen und festgehalten für die Ewigkeit

Menschen im privaten oder beruflichen Umfeld, beim Sport, in der Freizeit oder einfach in ihrem Zuhause. Gern begleite ich auch Events, Kundenveranstaltungen, Produktpräsentationen oder private Feierlichkeiten, wie z.B. Hochzeiten.

Gertigstraße 44 t. 040 278 682 764
22303 Hamburg m. 0178 729 86 13

gm@fotograf-hamburg.org

www.fotograf-hamburg.org

GEWINNEN SIE EINEN EINKAUFSGUTSCHEIN

FRAUEN LIEBEN STUART WEITZMAN

[Verlagspromotion]



Scarlett Johansson trägt sie. Jessica Alba auch. Und Jennifer Lopez und Angelina Jolie sowie so. Selbst Sarah Jessica Parker hat ihre Manolos zur Seite gelegt und stolziert lieber mit ihnen durch Sex and the city: Die Schuhe von Stuart Weitzman haben in den USA schon längst den Frauenfuß erobert, jetzt sind sie auch in Deutschland auf dem Vormarsch. Den einzigen Stuart-Weitzman-Store des ganzen Landes finden Schuhfans - wo sonst? - in Hamburg.

Maren Pfähler trägt überhaupt gar keine anderen Schuhe mehr. An ihren Fuß kommt nur noch Stuart Weitzman. Selbst wenn es mal mit den Kindern auf den Bauernhof geht. Schließlich gibt es nicht nur Glanz und Glamour vom amerikanischen Schuhdesigner, sondern auch Gummistiefel und Sneakers. Gemeinsam mit ihrem Mann Andreas hat die 33-Jährige 2008 Deutschlands ersten und bislang einzigen Stuart-Weitzman-Store in Hamburg eröffnet und weiß: Passform und damit der Tragkomfort sind trotz allen Glamours Markenzeichen eines Schuhs von Stuart Weitzman. Dass dies nicht nur PR-Gerede ist, davon hat die Eppendorferin sich selbst überzeugt. Bei ihrem einjährigen Aufenthalt in Los Angeles hat sie den Schuhdesigner persönlich kennen und schätzen gelernt. „Es dauert sehr lange, bis ein Schuh in die Produktion geht“, erzählt sie. Eine enge Mitarbeiterin des Designers teste jedes Modell so lange, bis der ultimative Schuh entstanden ist. „Der Leisten muss perfekt sei“, so Maren Pfähler. Ergebnis: Selbst auf schwindelerregend hohen Stiletto lässt es sich dank kleiner, eingearbeiteter Pölsterchen auch laufen. „Ein Schuh von Stuart Weitzman ist Spektakel und Skulptur in einem“, sagt Maren Pfähler. Heißt: Absätze aus Chrom, Edelstahl, Plexiglas, Bambus, Kork oder Holz, Silhouetten gehüllt in Spitze, Leinen, Seidenbrokat und Leder, Abendschuhe bestückt mit Gold, Edelsteinen und Strass. Rund 600 Styles kreiert der „Stiletto Sultan“ jährlich.



In ihrem Shop an den Große Bleichen 23-27 präsentiert Maren Pfähler die Vielfalt der Stuart-Weitzman-Kollektion unter einem Dach.

Stuart Weitzman selbst war es damals, der den Pfählers den Vorschlag zu einem Deutschland-Store machte. Bei einem altingesessenen Unternehmen, das sich seit 1986 mehr und mehr zur globalen Marke ausbaut, mussten die Pfählers nicht lang überlegen und beglücken seit drei Jahren in der Hamburger Innenstadt auch die deutschen Weitzman-Fans. Veronica Ferres, Jeanette Hain und Michelle Hunziker zeigen den Schuh gern auf dem roten Teppich. Und sind auch privat begeistert: „Frau Ferres haben wir von der Qualität verbunden mit Passform und Style überzeugt und sie als Kundin für uns gewinnen können.“



VERLOSUNG

Wir verlosen zwei Einkaufsgutscheine im Wert von je 150 Euro. Beantworten Sie einfach folgende Frage: Wo wurde der erste Weitzman-Store Europas eröffnet? Tipp: Recherchieren Sie auf www.stuartweitzman.de

A: Mailand | B: Zürich

Senden Sie die richtige Lösung mit Ihren Kontaktdaten an gewinnen@witc-verlag.de oder per Post an woman in the city, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg
Einsendeschluss: 30.09.2011

Model-Casting

Werde unsere woman in the city!

GNTM hin oder her – wir suchen lieber selbst. Gewinne ein professionelles Foto-Shooting und werde woman in the city 2012. Voraussetzung: Du bist mindestens 18 Jahre alt und hast Spaß daran, dich vor der Kamera zu bewegen. Gesucht wird dabei nicht das perfekte Gesicht oder die Traum-Figur. Auch das Alter ist zweitrangig, denn attraktive „Senior-Models“ sind mindestens genauso gefragt wie junge Frauen. Wichtiger sind Ausstrahlung und Natürlichkeit!

Du willst dabei sein? Dann schicke uns deine Bewerbung mit einem Foto bis zum 10. Oktober online oder per Post. Aus allen Einsendungen wählt eine Jury aus Visagisten, Stylisten, Fotografen und Redakteuren acht Finalisten aus. Bei einem Cover-Shooting werden sie nach einem professionellen Beauty- und Fashion-Styling vor unserer Kamera posieren und damit unsere Modestrecke im Dezember präsentieren.

Wer unsere woman in the city 2012 wird, sollen dann die Leser entscheiden. Natürlich kann auch über unsere Facebook-Seite gevotet werden.

Die Gewinnerin bekommt ihre persönliche Mode-Fotostrecke und wird Covergirl unserer Februar-Ausgabe 2012. Also, worauf wartest du? Wir freuen uns auf dich!

So bewirbst du dich!

Du willst woman in the city 2012 werden? Schicke uns deine Bewerbung mit einem Foto von dir per E-Mail an models@witc-verlag.de oder per Post an

woman in the city Verlag
Gertigstraße 44 | 22303 Hamburg

Das Foto von dir sollte nicht älter als drei Monate sein. Einsendeschluss ist der 10. Oktober 2011. Ob du zu den acht Finalisten gehörst, erfährst du bis zum 31. Oktober.

VIVACE • Viola Fonti
Pantofola D'Oro • Eva Turner
Pura Lopez • Pedro Garcia
und viele mehr

FLORENCEMODA

*La dolce vita
im Schuhkarton*

Eppendorfer Landstraße 47
20249 Hamburg
Phone: 040.48 3643

Poststraße 7
20354 Hamburg
Phone: 040.36 7984

www.florencemoda.de

NORTEX FINDET DIE OPTIMALE PASSFORM:

ALLE GRÖSSEN, ALLE MARKEN

Wer auf der Suche nach einem neuen Anzug ist, wird bei Nortex einen finden – das ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Und dabei ist es vollkommen egal, wo der zukünftige Anzugträger seine „Problemzonen“ hat. „Wir führen 133 verschiedene Konfektionsgrößen für Herren“, sagt Nortex-Geschäftsführerin Ingrid Först und zeigt auf ein Meer aus Anzügen, Sakkos und Blazern. 8000 Stück hängen hier in der Herrenabteilung des Neumünsteraner Familienbetriebes. Über- und Spezialgrößen, Kurz- und Langgrößen, schlanke und weite Formen – neben Nortex existieren in ganz Deutschland lediglich drei andere Unternehmen, die sich auf Sondergrößen in dieser Auswahl spezialisiert haben. Die Marke Eduard Dressler hat exklusiv für Nortex die Komfort-Linie „4M“ entworfen. „Mehr Bauch -, Brust-, Rücken- und mehr Armweite“, erklärt Ingrid Först. Nur weil die Figur nicht die Idealmaße hat, muss der Mann schließlich nicht auf einen modischen Anzug verzichten. Über ein Baukastensystem aus 23 Kombinationsmöglichkeiten können Anzüge individuell zusammengestellt werden. Maßgeschneiderte Teile gibt es natürlich auch für die Damen. Ein Blazer in Größe 60 wird so zu einem perfekt sitzenden Stück. Auch bei der festlichen Mode bietet Nortex Größen von 32 bis 60 an. Muss doch einmal etwas geändert werden: 14 Näherinnen arbeiten in der hauseigenen Schneiderei und ändern – wenn's eilt – auch kurzfristig.

„Diese Bandbreite an Größen für Herren, Damen und Kinder gibt es woanders einfach nicht“, betont Ingrid Först. Damit sich bei einer derartig großen Auswahl aber kein Kunde müde suchen muss, steht ihm



bei Nortex ein fachlich kompetentes Personal mit dem richtigen Augenmaß zur Verfügung. Insgesamt 250 Mitarbeiter arbeiten in dem 74 Jahre alten Familienbetrieb, allein 190 davon im Verkauf. Wer hier anfängt, wird erst einmal komplett neu ausgebildet und erkennt anschließend sofort: Welche Passform passt zu welchem Kunden? Ebenfalls eine Besonderheit: Die sechs Einkäufer und Einkäuferinnen sitzen bei Nortex mitten drin und sind somit nah am Kunden und dessen Wünschen. Nortex gehört keinem Einkaufsverband an. Die großen Modemessen liefern dabei genauso Inspirationen und Ideen wie die Fachpresse, eingekauft wird meist im Modezentrum Hamburg. „Momentan kaufen wir die Sommermode 2012 ein“, erzählt Ingrid Först und zeigt auf die aktuelle Wintermode, die gerade zum Einräumen bereit liegt.

Was 1937 mit der Produktion für Herenbekleidung begann, hat sich mittlerweile zu einem der führenden privaten Bekleidungsunternehmen in Schleswig-Holstein etabliert. In der Auswahl und Größenspezialisierung ist das Unternehmen nahezu einzigartig. „Wir sind ganz stolz auf das, was wir hier haben“, so Ingrid Först. Mit dem außergewöhnlichen Konzept hat sich das Unternehmen einen großen Kundenstamm aufgebaut. „Nur etwa 30 Prozent der Kunden kommen aus Neumünster selbst“, so Först. Der Rest reist aus ganz Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern oder sogar dem südlichen Dänemark an. Mit der ungewöhnlichen Lage in einem Mischgebiet aus Industrie und Wohnen kann sich Nortex nicht über eine große Laufkundschaft freuen. „Wer



Nortex-Mitarbeiter Denise Schoenen (v.l.), Martin Gloe und Martina Böhlen haben ihr Oktoberfest-Outfit bereits gefunden.
Foto: Claudia Stehr

GRÖSSTE BARBOUR-AUSWAHL IM NORDEN

hierher kommt, kommt gezielt“, so Först. Etwa 500 Kunden pro Tag besuchen das Textilhaus, 80 Prozent von ihnen kaufen auch. Ob Stammkunde oder zum ersten Mal dabei: bei Nortex wird jeder Kunde gleich behandelt. Um sie zudem regelmäßig zu überraschen, stellt das Unternehmen immer wieder neue Aktionen auf die Beine. Modenschauen im

hauseigenen Bistro, verkaufsoffene Sonntage oder Sonderverkaufszeiten um 6 Uhr morgens: Bei Nortex wird der Einkauf zu einem Erlebnis. Nächste Aktion: Nortex feiert am langen Donnerstag, 8. September, von 17 bis 21 Uhr Oktoberfest. Dirndl, Korsetts, Karohemden und -blusen, Gehröcke und Lederhosen – „Landhausmode ist heute ein Dauerbrenner für jede Generation und jeden Anlass“, so Ingrid Först. Auf der Aktionsfläche präsentiert Nortex zudem ab 22. September die neuste Barbour-Kollektion. Als größter Barbour-Händler in Norddeutschland hält das Unternehmen 1600 Stück der legendären Wachsjacken bereit.

Nortex Mode-Center
Grüner Weg 9-11 | 24539 Neumünster
Tel.: 04321.87000 | www.nortex.de

Gabriele Yildiz (v.l.), Birgit Kock-Rohwer und Harald Timmermann präsentieren die legendären Barbour-Jacken.
Foto: Tonio Keller

DIAGNOSE ALZHEIMER

BAHNBRECHENDES VERFAHREN ZUR FRÜHERKENNUNG KOMMT AUS HAMBURG

Er war Deutschlands berühmtester Playboy, groß, stark und angstlos. Nur vor einem fürchtete er sich: Vor einem Verlust der geistigen Kontrolle über sein Leben. Am 7. Mai nahm sich Gunter Sachs im Alter von 78 Jahren das Leben. Aus Angst vor Alzheimer. „Mit seiner Selbstdiagnose hat er sich einiger Chancen beraubt“, sagt dazu Dr. Lothar Spies. „Nicht jede kognitive Einschränkung bedeutet gleich Alzheimer.“ Der 42-Jährige hätte genauer Aufschluss geben können. Er hat ein Verfahren entwickelt, mit dem sich Alzheimer jetzt früh erkennen lässt.

In seinem Abschiedsbrief versucht Gunter Sachs zu erklären, warum er keinen anderen Ausweg als den Tod sah: „In den letzten Monaten habe ich durch die Lektüre einschlägiger Publikationen erkannt, an der ausweglosen Krankheit A. zu erkranken. Ich stelle dies heute noch in keiner Weise durch ein Fehlen oder einen Rückgang meines logischen Denkens fest – jedoch an einer wachsenden Vergesslichkeit wie auch an der rapiden Verschlechterung meines Gedächtnisses und dem meiner Bildung entsprechenden Sprachschatzes. Dies führt schon jetzt zu gelegentlichen Verzögerungen in Konversationen.“ Vergesslichkeit, Orientierungslosigkeit, Sprachfin-

störungsstörungen und schließlich der völlige Verlust all dessen, was einen Menschen ausmacht: Wie Gunter Sachs haben auch viele anderen Angst vor einem Leben mit Demenz. Alarmierend: Obwohl die Selbstmordrate bei uns in Deutschland rückläufig ist, steigt die Zahl der Selbstmorde mit zunehmendem Alter. Nach Angaben des Nationalen Suizidpräventionsprogramms stirbt in Deutschland durchschnittlich fast alle zwei Stunden ein Mensch über 60 Jahre durch eigene Hand.

Demenz: Für Betroffene und Angehörige heute noch immer ein Tabuthema. Aus Scham liegt der Rückzug ins Schneckenhaus näher als ein offensiver Umgang

mit der Krankheit. „Gedächtnisstörungen können so viele Ursachen haben“, sagt Dr. Lothar Spies. Stress, falsche Ernährung und Gefäßerkrankungen könnten Auslöser sein. Unter seiner Leitung wurde ein deutschlandweit einzigartiges Verfahren zur Alzheimer-Früherkennung entwickelt, mit dem er Gunter Sachs absolute Klarheit über seinen Zustand hätte geben können. Mit seiner innovativen Methode hat der Experte 2009 den Hamburger Forschungspreis des Pro-Ideenfonds gewonnen. Auf der Basis gewöhnlicher MRT-Aufnahmen kann er feststellen, ob Gedächtnisstörungen auf Alzheimer zurückzuführen sind oder eine andere Ursache haben müssen.

„Wir können sehr genau die Substanz des charakteristischen Bereiches im Kopf messen“, erklärt Lothar Spies. Sein Computerprogramm zerlegt die in der Röhre gemessene Gehirnmasse in drei Teile: die graue Substanz, die weiße Substanz und Gehirnflüssigkeit. In Relation zu Alter und Gesundheitszustand würde das Ergebnis bei einer drohenden Alzheimer-Erkrankung bereits signifikant abweichen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf den Hippokampus gelegt. „Hier fängt Alzheimer an“, weiß der Experte. Der Hippokampus überführt Inhalte aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Bei einer Störung leidet der Patient an starker Vergesslichkeit und ist räumlich und zeitlich nicht mehr orientiert.

DIAGNOSE FÜNF JAHRE IM VORAUSS MÖGLICH

Bis es allerdings bei Betroffenen überhaupt zu ersten Einschränkungen kommt, hat sich bereits viel Hirnsubstanz abgebaut. Das Gehirn selbst kann den Verlust sehr lange kompensieren, bis erste Anzeichen merkbar sind. Dabei haben die Alzheimer-typischen Veränderungen im Gehirn meist schon Jahre vorher begonnen. „Wir sind die ersten, die aus diesen vielen wissenschaftlichen Erkenntnissen einen praxistauglichen Test entwickelt haben und eine dementielle Entwicklung vier bis fünf Jahre im Voraus erkennen können“, sagt Lothar Spies.

Das Verfahren sei für den Patienten „absolut schonend und nebenwirkungsfrei“, betont der Medizin-Physiker. Hochaufgelöste, dreidimensionale MRT-Bilder des Kopfes werden durch eine hochmoderne medizinische Bildbearbeitung und Statistik analysiert und ausgewertet. „Das

Verfahren wurde in wissenschaftlichen Studien erfolgreich getestet und kann mit über 90-prozentiger Sicherheit eine Alzheimer-Erkrankung ausschließen.

Einziger Haken: Bislang gibt es trotz intensiver Forschungen in den letzten Jahren noch keinen Durchbruch in der Medizin, um Alzheimer auch zu heilen. „Trotzdem ist die Früherkennung wichtig“, sagt Lothar Spies. Nicht nur für den Patienten selbst, sondern auch für die Angehörigen. Der Ausbruch der Krankheit könne durch eine gesunde Lebensführung und körperliche Bewegung hinausgezögert werden. Gehirn-Jogging sei ebenfalls eine gute Art, dem Teufel die Stirn zu bieten. „Am besten ist es, nochmal eine Sprache zu lernen“, empfiehlt der Experte. Durch die Früherkennung könnten aber vor allem auch wichtige Jahre für medikamentöse Therapien zur Verlangsamung des Abbaus gewonnen werden. Das Verfahren wird bereits in zahlreichen Vorsorgezentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz angewendet.

2,5 MILLIONEN BETROFFENE IN 2030

Allein in Hamburg haben bereits mehr als 200 Patienten den „Brain Check“ gemacht. Eine noch recht geringe Zahl in Anbetracht der weltweiten Erkrankungen. Alzheimer ist für etwa 60 Prozent der welt-



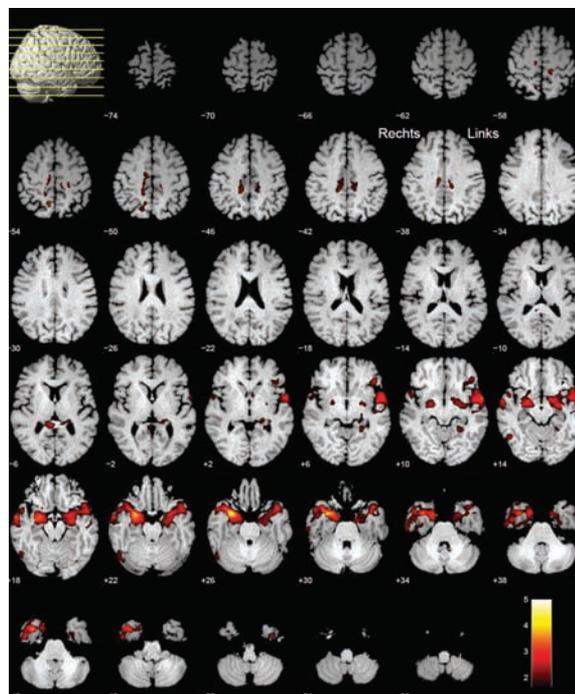
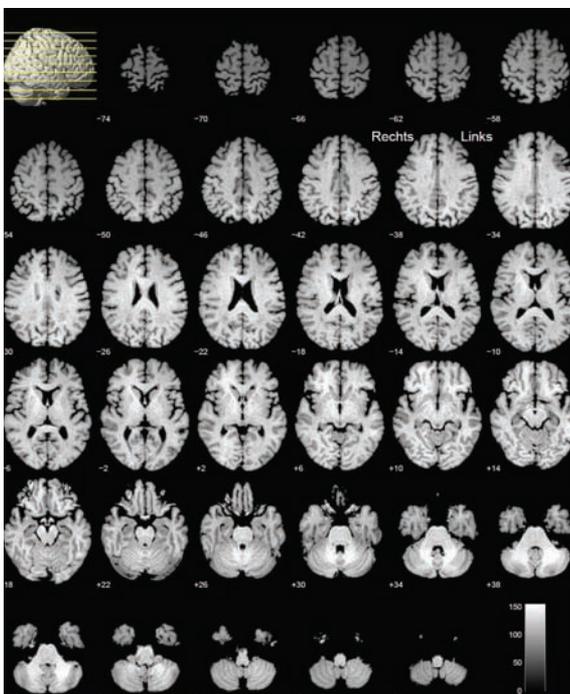
Dr. Lothar Spies Foto: Lütje

weit 24 Millionen Demenzerkrankungen verantwortlich. In Deutschland leiden 1,2 Millionen Menschen an einer Demenz – Tendenz steigend. Grund ist der demografische Wandel. Denn das Risiko steigt mit dem Alter. „Ein Drittel der 80- bis 90-Jährigen ist betroffen“, schlägt Lothar Spies Alarm. Weil der Anteil älterer Menschen zunehmen wird, wird auch die Anzahl an Alzheimer-Erkrankungen steigen. Für 2030 wird bereits mit 2,5 Millionen Betroffenen gerechnet.

Auch andere Wissenschaftler beschäftigen sich mit der bislang unheilbaren Krankheit: Im Juni machten Leipziger Experten Schlagzeilen, die in einer internationalen Studie erfolgreich ein Mittel zur Früherkennung getestet hatten. Probanden wurde eine schwach radioaktive Marker-Substanz in den Arm gespritzt, die das Eiweiß Beta-Amyloid, das als Alzheimer-Auslöser gilt, erkennt.

 Ilona Lütje

www.bbs-medical.de



Links die Bilder, wie sie üblicherweise von einem Radiologen beurteilt werden. Rechts: Dieselben Bilder nach der Aufbereitung durch BBS. Die Farbskala zeigt den Grad der Schädigung der grauen Substanz an.

Ein Zuhause zum Wohlfühlen Seniorenzentrum Hagenbeckstraße



Stationäre Pflege für Senioren mit Schwerpunkt Demenzen-Betreuung

Hagenbeckstraße 12 · 22527 Hamburg
Tel. 040 - 40 19 07-0
www.awo-hagenbeckstrasse.de



Seniorenzentrum
Hagenbeckstraße gGmbH

EIN UMSORGTES ZUHAUSE FÜR SENIOREN

An der Zimmertür hängt ein Straßename. „Unsere Bewohner erinnern sich alle daran, wo sie früher gelebt haben. Ihren Namen vergessen sie schon mal“, sagt Maja Lesniewicz-Scheibel vom AWO-Seniorenzentrum Hagenbeckstraße. In dem Demenzenbereich des AWO-Heimes kümmert sich ein eingespieltes Team aus speziell ausgebildeten Fachkräften liebevoll um die zwölf schwerst-dementen Bewohner, die durch ihre Krankheit wesentlich mehr Aufmerksamkeit und Beschäftigung brauchen als andere Senioren. Der Tagesablauf ist hier zur besseren Orientierung fest strukturiert. In der kleinen Wohngruppe, in der die 70- bis 90-Jährigen nach dem Domus-Prinzip betreut werden, finden sie einen geschützten Rahmen und haben dadurch die nötige Sicherheit zur Bewältigung des Alltags. Einzelne Talente und Vorlieben werden durch ein individuelles Beschäftigungskonzept an sieben Tagen die Woche gefördert. So wurde zum Beispiel eine eigene Küche und ein Kräutergarten integriert. Die Bewohner können und sollen sich so gezielt in die Zubereitung der Speisen sowie bei der Bepflanzung und Ernte einbringen. Aktuell hat die AWO in der kleinen Wohngruppe Plätze frei. Insgesamt bietet das AWO Seniorenzentrum 76 Bewohnern ein Zuhause zum Wohlfühlen.



ERSTER SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT & LEBENSQUALITÄT

Wer kennt das nicht: die großen Anforderungen im Berufs- und Privatleben rauben uns so manches Mal die Energie die schönen Dinge im Leben zu genießen und vor allem auf sich selbst zu achten. Es ist ein kleiner Teufelskreis. Zwei, drei, vier und noch mehr Abende auf der gemütlichen Couch daheim und schon fehlt die Motivation aktiv zu werden. Das Aufstehen morgens fällt immer schwerer und die Ermüdung fängt schon mittags an. Möchten Sie sich gesund, erholt und voller Energie fühlen? Sie schaffen es! Allerdings führt kein Weg an regelmäßiger Bewegung vorbei und wenn es dann Spaß macht, haben Sie doch nur gewonnen! Egal, ob Sie bestehende Krankheitsbilder und Alltagsbarrieren lindern möchten, Bluthochdruck, Arthrose, Osteoporose vorbeugen möchten, Körperhaltung und -gefühl verbessern möchten oder langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erlangen wollen. Im Alster Loft Gesundheits- und Fitnessclub gewährleistet eine nachhaltige Begleitung, dass Sie Ihre Ziele auf gesunde Weise erreichen. Ein Fitnessfahrplan wird durch ausreichend Bewegung, Entspannung und ausgewogener Ernährung erstellt. Für Kursliebhaber bietet das Alster Loft zudem Vielfältiges von ruhigen Kursen wie Yoga & Pilates bis hin zu aktiven Kursen wie Tae Bo und Indoor Cycling. Neu ab September: **MamaFit** (donnerstags von 10 bis 11 Uhr) & **Kinder-Yoga-Kurs** (donnerstags von 15 bis 16 Uhr) Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit! Ein professionelles Team aus Physiotherapeuten und Dipl. Fitnessökonominnen zeigt Ihnen im Alster Loft die Lösung. Freuen Sie sich darauf!
Öffnungszeiten: Mo & Mi 7 – 22.30 Uhr, Di & Do 8 – 22.30 Uhr, Fr 7 – 20.30 Uhr, Sa & So 9 – 20.30 Uhr
Gertigstraße 12 – 14 | 22303 Hamburg-Winterhude
Tel.: 040.275 123 | www.alsterloft.de



**Ernährungsevent mit Andreas Scholz im
Alster Loft Fitness- & Gesundheitsclub**
Maximale Fettverbrennung 24 Stunden am Tag!

Dienstag, 20.09.2011 von 19 bis ca. 21 Uhr

Themen:

- Weshalb wenig essen dick macht
- Was wirklich gegen Cellulite hilft
- Ist Fahrradfahren der Weg zu einer knackigen Figur?

Mehr Informationen im Internet unter:
www.alsterloft.de

Für unsere Mitglieder: **9,- Euro** und für Gäste **18,- Euro**
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldungen unter **040 – 275 123** oder direkt im Alster Loft!
Anmeldeschluss ist am 12.09.2011.

Gutschein
6,50 Euro Preisnachlass
(nur für Gäste)



TYPISCH WEIBLICH?

WENN DIE BESCHWERDEN ZUR REGEL WERDEN

[Verlagspromotion]

Ist es „typisch Frau“, dass wir manchmal vor unseren Tagen verstimmt reagieren oder dass fast jede Frau entweder zeitweise oder dauernd unter Regelschmerzen leidet? Gibt es natürliche, effektive Alternativen zu Hormonersatztherapien, welche bisher überwiegend unbekannt sind?

Die Physiotherapeutin und energetische Heilerin, Stella Arndt, hat in ihrer Praxis die Erfahrung gemacht, dass bei vielen Menschen Jahrzehnte alte Beschwerden durch einige Behandlungen am körpereigenen Energiefeld deutlich gelindert werden können. Zum Beispiel auch bei Maria Ewert (Name von der Redaktion geändert), die mehr als 20 Jahre lang jeden Monat unter stärksten Regelschmerzen litt. Maria Ewert, studierte Pharmazeutin und naturheilkundlich sehr interessiert, hatte verschiedene Methoden ausprobiert, um die Schmerzen zu lindern. Letztlich geholfen haben energetische Heilbehandlungen, die sie ohne große Hoffnung begonnen hatte: „Nach der ersten Behandlung waren meine Regelschmerzen zur Hälfte verschwunden, nach zwei weiteren Behandlungen hat sich der Schmerzmittelbedarf so weit reduziert, dass ich zukünftig auf Schmerzmittel verzichten kann.“

Was wir von unserem Körper wahrnehmen, ist vergleichbar mit dem Blick auf die berühmte Spitze des Eisberges: das Fundament bleibt unter der Wasseroberfläche verborgen. Der menschliche Körper besteht zu 99,999% aus Vakuum (Raum ohne Masse) und zu 0,001% aus Masse. Das Vakuum in uns ist prall gefüllt mit unterschiedlichen energetischen Feldern. Das Wissen um die energetischen Felder in und um den Menschen hat sich dank fundierter Forschung in den letzten Jahrzehnten von wissenschaftlichem „Unfug“ zur wissenschaftlichen Realität entwickelt. Weltweit werden in wissenschaftlichen Vereinigungen von Experten unterschiedlicher Fachrichtungen körpereigene Energiefelder erforscht und wie sie in Diagnostik und Therapie genutzt werden können. Diese Forscher stimmen überein, dass das elektromagnetische Feld des Menschen die Koordination und Steuerung unserer 50-100 Billionen Zellen und deren Stoffwechselprozesse übernimmt und somit die entscheidende Ebene in uns für Gesundheit und Krankheit ist.

Energetische Behandlungsmethoden können mit allen anderen Verfahren kombiniert werden. Sie sind sanft, nebenwirkungsfrei und können die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen in er-



Wer mehr zum Thema energetische Heilung wissen möchte: für den 8. und 29. September lädt Stella Arndt zu den nächsten Info-Abenden ein. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

staunlichem Maße aktivieren. Auch bei anderen „typisch weiblichen“ Beschwerden und Krankheiten können sie eingesetzt werden, zum Beispiel bei Wechseljahresbeschwerden, Essstörungen oder Zellwucherungen. „Die körpereigenen Energiefelder sind unsere feinstofflichen Ebenen, die über unsere normalen fünf Sinne nicht unbedingt wahrnehmbar sind und die auf allerfeinste Reize reagieren“, weiß Stella Arndt. Nach einem klärenden Gespräch wird meistens im Liegen behandelt. Dabei wird das Feld (z.B. über die Chakren, die Aura und die Meridiane) mittels feinsten Informationen wie beispielsweise Licht, Farben, sanfte Berührungen und Handbewegungen harmonisiert.

Amarah
feinstoffliche behandlungen

Amarah
Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburg
(in der Praxis von Dr. Prügner)
Telefon: 0177.4464423
www.amarah-heilung.de

Robert Clégerie • Enrico Antonori,
Fratelli Rossetti • Baldinini • Vic Matìe
Liebeskind • Alberto Fermani
Pretty Ballerina • George-Gina-Lucie
Reptile's House

La Galoche

Der besondere
Schuhladen



Rondeel 2 • 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102.53 750

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 10.00 – 19.00 Uhr
Sa 10.00 – 14.00 Uhr

Ab sofort alle Modelle
auch online bestellen!

www.lagalochede.de



Ein Anruf genügt und wir liefern Ihnen binnen einer Stunde die verschiedensten Kuchen- und Tartestücke direkt in Ihr Wohnzimmer:

040 – 64 68 93 86 oder
0172 – 417 49 06

••• NEU •••
IN HAMBURG

Ihr persönlicher
Kuchen-Lieferservice

www.kuchenklatsch.de

KURZ UND KNACKIG!



Katharina Santos ist Mitglied der ersten Stunde: Sie trainiert seit der Eröffnung im Sommer 2010 mit Mario Adelt im Body Focus. Foto: Schormann

Ständig für den Job unterwegs, kaum noch Zeit für Freunde oder Familie – der Sport und damit auch die Gesundheit bleiben oft als erstes auf der Strecke. Dabei reicht ein kurzes knackiges Training aus: In nur 20 Minuten, einmal pro Woche, kann man optimale Ergebnisse erzielen. Direkt am Gänsemarkt bietet Body Focus seit einem Jahr ein hochintensives Training mit Personal Trainern an - in Deutschland bisher der einzige Club, der das Konzept in dieser Konsequenz umsetzt.

Kurz vor 9 Uhr, Personal Trainer Mario Adelt stellt schon mal die sechs Geräte für das Zirkeltraining von Katharina Santos ein. Kurz darauf erscheint die 34-Jährige – im Sport-Outfit versteht sich. Ab geht's in den klimatisierten Trainingsraum, denn bei nur 18°C herrschen optimale Trainingsbedingungen. Schultern, Nacken und Halswirbel sind als erstes dran. In sehr langsamen Bewegungen wird gearbeitet, ohne Schwung, damit auch wirklich die Muskeln beansprucht und die Gelenke entlastet werden.

Der Personal Trainer ist stets dabei, achtet auf das optimale Tempo, die richtigen Bewegungen und wenn es an die kritische Grenze geht, die Trainierende langsam die Kraft verlässt, motiviert er. „Wenn der Schmerz einsetzt, muss noch einmal nachgelegt werden, zwar nur kurz, aber das reicht schon, um das Training noch effektiver zu machen“, erklärt der Physiotherapeut und Inhaber Mario Adelt. „Sportwissenschaftlich ist es belegt, dass Muskeln aufgebaut werden, wenn sie über die Belastungsgrenze hinaus beansprucht werden. Allerdings steht die Sicherheit bei uns im Fordergrund. Eine optimale Betreuung während des Trainings und vor allem die

Qualität unserer MedX-Geräte garantieren dafür.“

Katharina Santos hat inzwischen das letzte Gerät erreicht, beißt die Zähne zusammen, gibt noch einmal alles. Geschafft! In nur 20 Minuten hat sie sämtliche Muskeln ihres Körpers trainiert. Das war's für diese Woche. „Ich bin immer noch begeistert, wie schnell es geht. Erfolge habe ich schon nach den ersten zehn Einheiten festgestellt. Mein Körper fühlt sich fester und trainierter an.“

Seit der Eröffnung des Clubs im Sommer 2010 trainiert Katharina Santos regelmäßig. „Die flexible Trainingsgestaltung und der wirklich geringe Zeitaufwand sind für mich perfekt. Ich bin im Vertrieb tätig, ständig unterwegs, weiß nie genau, wann ich überhaupt dazu kommen soll Sport zu treiben... Bei Body Focus habe ich diese Probleme nicht mehr. Ich trainiere, wenn ich Zeit habe, ganz ohne Druck, und mein Trainer steht kurzfristig für mich parat.“

Ob in der Mittagspause, zwischen zwei Terminen, nach Büroschluss oder am Wochenende, sonntags bis freitags von

7 bis 21 Uhr hält sich das Team von Body Focus bereit. In drei Einzelumkleiden mit Dusche ist auch für die nötige Privatsphäre gesorgt. Ruhig und konzentriert trainiert stets nur eine Person, so dass keine Wartezeiten an den Geräten entstehen und nichts und niemand ablenkt.

Mit welchem Ziel ein Kunde zu Body Focus kommt, ist egal. Mal ist es die schlanke Figur, dann der athletischere Körper oder die Rückenprobleme – das Training, baut effektiv die Muskeln auf, der Stoffwechsel wird angeregt und Kalorien verbraucht. Das Prinzip ist seit über 40 Jahren bekannt, vor allem unter Bodybuildern beliebt, von Sportlern zunächst aber noch belächelt, berichtet Mario Adelt. „Inzwischen hat sich die Qualität der Geräte aber enorm verbessert und in den letzten zehn Jahren haben den Ansatz Leistungssportler und Therapeuten gerade für das Rückentraining bei Bandscheibenvorfällen und ähnlichem entdeckt.“

In New York, wo seit jeher nach dem Prinzip „time is money“ gelebt wird, hat sich die Trainingsmethode längst durchgesetzt. **W KS Body Focus Gänsemarkt 33 | 20354 Hamburg Tel.: 040.35 71 44 80 www.body-focus.de**

»ERFOLGE HABE ICH SCHON NACH DEN ERSTEN ZEHN EINHEITEN FESTGESTELLT«

»ICH TRAINIERE, WENN ICH ZEIT HABE, UND MEIN TRAINER STEHT FÜR MICH PARAT«

AUS DEM COACHING-ALLTAG:

NICHT GUT GENUG?

Eva Gnaudschun begleitet seit drei Jahrzehnten Menschen, die sich in einer besonders kritischen Situation befinden oder vor einer wichtigen Entscheidung stehen. Mit einem flexiblen Mix aus Coaching und therapeutischen Methoden verschafft die 58-Jährige ihren Klienten wieder Selbstvertrauen in die eigene Entscheidungskraft. Sie coacht Frauen nicht nur in der Hansestadt, sondern bietet auch ein innovatives Einzel-Intensivcoaching unter andalusischer Sonne an. In der **woman**inthecity berichtet sie regelmäßig aus ihrem Alltag.

Eigentlich eine Binsenweisheit: Richtig gut wird man erst durch Übung, „Fehler“ ist nur ein anderes Wort für „Erfahrung“. Aber vor allem Frauen vergeuden viel wertvolle Zeit damit, sich vor möglichen Schwierigkeiten zu fürchten, statt Erfahrungen zu sammeln und sich dadurch immer mehr zu verbessern.

„Ich bin noch nicht gut genug.“ Diesen Satz habe ich schon oft gehört. Nur – wovon will sie denn besser werden? Vom Fortbilden, Lesen, Nachdenken und Zugucken allein? Das klappt nicht. Statt einfach mal versuchsweise einen ersten Schritt zu tun, verbringt manche ihre Zeit damit, sich vor dem siebten Schritt zu fürchten.

Den weltweiten Ruf einer Erfindernation verdankt Deutschland bisher (leider!) weniger der weiblichen Hälfte. Dabei brauchen wir innovative Ideen dringender denn je, um unseren guten Platz in der Welt zu sichern. Ohne mehr kreative Kraft auch der Frauen werden wir das nicht dauerhaft schaffen.

Die Bedenkenträgerin erlebt allzu oft, dass ihr ein anderer die Idee wegschnappt. Jemand, dem es nicht so viel ausmacht, wenn nicht gleich alles perfekt ist.

Wieso ist das so? Viele werden von einer inneren Stimme blockiert, die sie entmutigt. Diese Stimme sagt niemals: Das ist gut genug. Sie gibt keine Antwort auf die



»RISKIERT MAL
ETWAS! IHR VERDIENT
ACHTUNG FÜR
EUREN MUT!«

Fragen: „Wann werde ich denn gut genug sein?“ Oder: „Wofür bin ich denn jetzt gut genug?“ Oft spricht sie mit der Stimme der Eltern, und die erwachsene Frau schrumpft vor ihr zum mutlosen kleinen Mädchen, das vor allem KEINE FEHLER machen darf.

Es ist doch keine Schande, etwas zu versuchen, was dann nicht klappt! Riskiert mal etwas. Ihr verdient in jedem Fall Achtung für Euren Mut und könnt nur daran wachsen! Schafft Euch selbst eine innere Stimme, die spricht wie eine sehr gute Freundin: Ehrlich, aber immer wohlwollend und unterstützend, egal ob's gerade gut läuft oder nicht.

 Eva Gnaudschun

Coaching · Lösungsorientierte Kurzzeitberatung
Krisenbewältigung · Psychotherapie
Burn-Out-Behandlung

Dipl. Psych. Eva Gnaudschun

Zielfindung · Entscheidungsstrategien · Selbstmanagement
Kommunikation · Führung · Konfliktlösung · Entspannung

Intensivcoaching in Andalusien



Eine Woche 1zu1 Betreuung auf der Finca.

Es gibt **Zeiten**, da möchte man **frei** vom Alltag in **Ruhe** und aus dem nötigen Abstand heraus **Klarheit** gewinnen. Den eigenen roten Faden wiederfinden. Neue **Perspektiven** öffnen, neue Wege gehen, den eigenen Stil entfalten. Herausfinden, was wirklich zählt. Eine Entscheidung, einen neuen Lebensabschnitt vorbereiten. Einen Karrieresprung oder etwas ganz anderes.

Dazu braucht es eine Umgebung, frei von Ablenkung und gleichzeitig anregend.



Mein **Andalusien** ist für mich ein solcher Ort.

Gemeinsam finden wir dort heraus, was Sie wirklich wollen, brauchen und wie Sie es bekommen.

In einer Umgebung, die inspiriert und zentriert zugleich, wo man mit beiden Beinen auf dem **Boden** steht, aber nicht im Alltag verhaftet bleibt. Das faszinierende klare und intensive **Licht** Andalusiens, der Blick auf **Meer** und **Berge**, die Ruhe und Abgeschiedenheit geben den Blick aufs Wesentliche frei.



Grandweg 106 · 22529 Hamburg · Telefon 040 560 55 45
info@evagnaudschun.de · www.evagnaudschun.de



EIN WOHLTUENDES DUO: YOGA & FENG SHUI

»MATTENZAUBER«: IM EINKLANG MIT DER WELT

Schon beim Betreten des Raumes ist Wohlfühlen angesagt. Hell, freundlich und warm: bei Mattenzauber kann man loslassen. Vom Alltag, vom Stress... „Bei mir geht es nicht darum, dass sich jemand ganz toll verbiegen und den Kopf auf das Knie legen kann“, sagt Mattenzauber-Inhaberin Anja Fichtelmann, die in ihrem Studio am Krohnskamp seit 2009 Hatha-Yoga anbietet. Viel wichtiger sei es, sich einzulassen. Auf die Ruhe. Die Entspannung. Und vor allem: auf sich selbst. „Es macht keinen Zweck, zwischen Tür und Angel hier reinzujagen und eine Yogastunde abzureißen“, betont die Yogini, die ihre fundierte Ausbildung im Sivananda Ashram auf den Bahamas absolvierte. In ihren Kursen ist den maximal 12 Teilnehmern klar: Ich treffe jetzt mein eigenes Ich auf der Matte und schaue einfach nach innen. Und das zeigt Wirkung: „Wer das regelmäßig macht, wird auf Dauer gelassener und bekommt eine ganz andere, stressfreie Sicht auf die Dinge“, sagt Anja Fichtelmann. Klar, dass die Yogalehrerin darum auch ohne Druck arbeitet. Ihre Kurse sind für jedermann – unabhängig von Alter, Figur und Fitness. „Jeder geht so weit er kann“, sagt sie und ergänzt: „Yoga ist keine Gymnastik, Yoga ist eine Lebenseinstellung.“ Die jahrtausendealte Methode hat sich bewährt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und ist heute nachweislich eine der erfolgreichsten Stressbewältigungsstrategien. „Wir machen es nicht, um stolz darauf zu sein, soooo tief in die Vorwärtsbeuge gehen zu können. Wir praktizieren Yoga, um unsere Selbstwahrnehmung zu schärfen, um präsent zu sein. Um ganz bei uns zu sein. Im Augenblick auf der Matte. Und danach draußen in der Welt“, fasst die Yogalehrerin zusammen. Sie bietet übrigens nicht nur Yoga-Unterricht, sondern auch die notwendigen Accessoires an: Matten, Kissen, Kleidung und vieles mehr gibt es bei Mattenzauber sowohl im Studio als auch Online zu kaufen. www.mattenzauber.de

Sie stehen mit beiden Beinen im Leben. Selbstbewusst. Sicher. „Yoga hat genauso wenig mit Räucherstäbchen zu tun wie Feng Shui mit China-Accessoires“, betonen Anja Fichtelmann und Katrin Täubig. Die beiden Frauen beweisen: Hinter ihren Leidenschaften Yoga und Feng Shui stecken fundiertes Wissen und jede Menge wohltuender Wirkung.



Anja Fichtelmann (links) und Katrin Täubig. Foto: Gunnar Meyer

»HEALING HOME DESIGN«: FÜR EIN HARMONISCHES ZUHAUSE

Mit einem Zimmerbrunnen, einem Klangspiel oder Glaskristallen gewinnen Sie noch lange nicht im Lotto oder finden Ihren Traumpartner“, sagt Katrin Täubig und lacht. Feng Shui – den Begriff nimmt sie darum auch selten in den Mund. Zu viele Vorurteile rücken sie damit in ein viel zu esoterisches Licht. „Raumpsychologie ist mehr als Möberrücken und hat erst recht nichts mit chinesischen Accessoires zu tun“, sagt sie. Vielmehr gehe es darum zu erkennen, dass alles, was den Menschen umgibt, eine Wirkung auf ihn hat. „Die Raumpsychologie lehrt die lebensgerechte Gestaltung unserer Umgebung“, sagt Katrin Täubig. Mit ihrer Firma Healing Home Design entwickelt sie Raumkonzepte, die einen gesunden und wohltuenden Rahmen schaffen – sowohl zu Hause als auch im Geschäftsalltag. Wichtigster Baustein: ein fundiertes raumpsychologisches Wissen. Mit Auspendeln

und Buddha-Figuren hat Feng Shui bei Katrin Täubig darum auch überhaupt nichts zu tun. „Ich erarbeite über wissenschaftliche Berechnungsmethoden zeitgemäße, individuell auf den Kunden zugeschnittene Einrichtungskonzepte für Räume der Begegnung, der Kreativität oder der Entspannung“, so die Einrichtungsexpertin. Harmonie und Funktionalität stehen dabei auf einer Ebene. „Wichtig ist, dass am Ende ein positives Raumklima geschaffen wurde, in dem der Kunde erfolgreich arbeiten und gesund wohnen kann.“ Erste Schritte zu einem harmonischen Zuhause lassen sich ganz einfach machen: Katrin Täubig bietet regelmäßig Workshops an, in denen die Teilnehmer unter anderem mit verschiedenen Raumqualitäten anhand der fünf Elemente vertraut werden. Die nächsten Termine: 11. September, 9. Oktober und 6. November, jeweils 11 bis 14 Uhr. Weitere Infos unter www.healinghomedesign.de

VERLOSUNG Wir verlosen **4 Yoga-Einsteigermonatskarten** und **2 Plätze im Feng-Shui-Workshop**: Beantworten Sie einfach folgende Frage: Wo findet der Feng-Shui-Workshop von Healing Home Design statt? A: Mattenzauber I B: Bahamas Schicken Sie uns einfach eine Mail mit dem richtigen Lösungswort, Ihren Kontaktdaten und der Angabe, was Sie gewinnen möchten, an gewinnen@witc-verlag.de Der Gewinner wird unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich zur Weitergabe der Adresse an Mattenzauber und Healing Home Design einverstanden. Einsendeschluss: 1. Oktober 2011

Anzeige

Bequem zur makellosen Haut

Biologisch Liften – chronologisch verjüngen

Beauty Express Treatment



Rotherbaum. Alles neu macht der September. Was in der Natur sichtbar wird, gilt auch für die Haut. Die beste Zeit also, um Ablagerungen, Unreinheiten, Grauschleier von der Haut zu holen. Mit Bio Face Lifting schaffen Sie die Voraussetzung für ein schönes Hautbild. Zuerst kommt die Tiefenreinigung des Gewebes, überschüssiger Talg, abgestorbene Hautpartikel und Ablagerungen werden entfernt.

Reine Haut wirkt jünger, schöner.

Danach aktiviert Bio Face Lifting die Lymphe, kosmetiziert das Hautgefüge im Rhythmus des Herzschlages. Die Zellen erhalten verstärkt Nährstoffe und Impulse. Die Regeneration strapazierten Gewebes beginnt. Verhärtetes Gewebe erweicht, der Gesichtsausdruck ist deutlich entspannt.

Das verblüffende Resultat: Die Haut atmet spürbar auf. Der Teint erscheint feiner, straffer und nahezu makellos glatt. Mit Vitalstoffen belebt und intensiv durchblutet. Fältchen deutlich gemildert. Besonders wirksam als Beauty Kur. Nutzen Sie die Aktionswochen und vereinbaren Sie gleich eine Schnupperbehandlung mit Hauttest.

Testpreis 49,- €



Nur vom 12.-24.09.2011

Sternengold
Kosmetik

Maren Krause
Mittelweg 19
20148 Hamburg
Tel.: 040 - 36 11 12 55

BEI BALJÖHR GIBT'S ...

FOTOS VOM PROFI

Ein Fotoladen? Wozu? Ist doch eh alles digital! Denkste! Auch im Zeitalter von Diashows am Computer sind Papierbilder nach wie vor gefragt. Erinnerungen, die gerahmt an der Wohnzimmerwand hängen, Schnappschüsse für die Kühlschrankschürke, Geschenke für Freunde und Familie – bei Foto Baljühr an der Hoheluftchaussee nahe des Lehmwegs kümmern sich das Team und Inhaberin Angelika Stehmann mit Sorgfalt und Qualität um die Entwicklung der digitalen Fotos auf Papier oder um die Erstellung von Bewerbungsbildern. Service und Freundlichkeit gibt es hier kostenlos dazu, warum also auf einen anonymen Automaten im Drogeriemarkt zurückgreifen? Das alteingesessene Geschäft hat sich seit der Eröffnung 1958 längst einen Namen als zuverlässiges und professionelles Fotogeschäft gemacht. Nach dem Ausstieg der Unternehmensgründerin hat Enkelin Angelika Stehmann den Laden 1989 übernommen. Sie hält sich seitdem durch regelmäßige Aus- und Fortbildungen im technischen Bereich immer auf dem neusten Stand. Kundennähe und Qualität gehören zur Philosophie des Geschäftes, das sich darum über eine große Stammkundschaft freuen kann. Trotz moderner Fototechnik setzt Foto-Baljühr in einem Bereich aber nach wie vor auf Nostalgie: Von Kunden nimmt das Geschäft Kameras in Kommissi-

on und vermittelt sie an interessierte Käufer. Derzeit ältestes Stück: eine Kamera aus den 50er Jahren.



FOTO BALJÖHR

Passbilder**Portraits- und Bewerbungsaufnahmen****Bis 20 x 30 von allen digitalen Datenträgern sofort zum Mitnehmen****Große Auswahl an Bilderrahmen und Fotoalben**

Inhaberin A. Stehmann
Hoheluftchaussee 60
20253 Hamburg
Tel.: 040 / 420 25 55
E-mail: foto-baljoehr@arcor.de



NATURHEILPRAXIS-LEHMWEG

ZURÜCK ZUR INNEREN BALANCE

[Verlagspromotion]

Nicht immer spielt unser Körper so mit, wie wir uns das wünschen. Dann fühlen wir uns im Ungleichgewicht. Oft bringen zu hohe Belastungen oder Mangelzustände den Organismus aus dem Lot. Wer die einzelnen Symptome verstehen und die Botschaft seines Körpers erkennen möchte, ist in der Naturheilpraxis Lehmweg an der richtige Adresse. Die vier Heilpraktikerinnen (Foto v.l. Sybille Terrahe, Monika Weilke, Birgit Albers-Timm, Martina Plogmann) orientieren sich an der Ganzheitsmedizin, die traditionelles Naturheilwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse miteinander verbindet. Der Mensch wird dabei als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet und nach einer umfangreichen Diagnostik individuell behandelt. „Es geht bei uns nicht um ein Entweder-Oder“, betont Sybille Terrahe, „sondern um ein Sowohl-Als-Auch. Wir sind offen für ein Zusammenwirken von ganzheitlicher Naturmedizin und fachbezogener, klassischer Schulmedizin.“

Ganzheitlichkeit ist Philosophie der Naturheilpraxis, die vor fast 20 Jahren gegründet wurde und seit 2004 in den neuen Falkenried-Gebäuden am Lehmweg zu Hause ist. Birgit Albers-Timm und Sybille Terrahe haben darüber auch ein Buch geschrieben. Unter dem Titel „Der innere Kompass“ beschreiben sie das Wunderwerk Körper und wie er wieder in die Balance zurückgeführt werden kann. „Mit unserer Arbeit wirken wir harmonisierend und stärkend auf das komplexe, fein vernetzte Zusammenspiel der regulierenden, kompensierenden Kräfte im Körper ein“, erklären sie.

Um eine möglichst große Bandbreite an Behandlungen anbieten zu können, arbeiten die vier Heilpraktikerinnen in ihren Praxisräumen auch mit weiteren spezialisierten Therapeuten zusammen.



NATURHEILPRAXIS LEHMWEG

Lehmweg 17 | 20251 Hamburg | 040.49 80 89
www.naturheilpraxis-lehmweg.de

32 womaninthecity

Lehmweg

DIE NEUE SHOPPINGMEILE

Lange Zeit war es nur ein schneller Weg, um von Eppendorf an die Hoheluftchaussee zu gelangen. Mittlerweile hat sich der Lehmweg gemausert. Immer mehr Geschäfte verlegen ihren Sitz an die Straße, die sich zu einer attraktiven Flaniermeile entwickelt hat. Möbelgeschäfte, Antikhändler, Brautmoden, Wohnaccessoires, Beautysalons, Hundeausstatter und natürlich jede Menge Bars und Restaurants: Die alte Landstraße von Hamburg nach Eppendorf, an der einst die Lehmgruben beheimatet waren, hat heute viele kleine Geschäfte jenseits der großen Ketten zu bieten.

BEI UHRMACHER K. TIMM GIBT ES...

[Verlagspromotion]

...ENDLOS VIEL ZEIT

Es ist, als wäre die Zeit stehen geblieben. Dabei gibt es hier so viel davon, dass es gar verschwenderisch wirkt. Zuviele Stunden, Minuten, Sekunden – das Ticken der Unruhen und Pendel nimmt den Besucher gefangen, schenkt ihm Ruhe. Hier, bei Uhrmacher Karsten Timm in der Hegestraße Ecke Lehmweg, ist die Hektik des Alltags auf einmal weit entfernt. „Ich liebe alte Dinge“, sagt Karsten Timm und ergänzt: „Einige meiner Uhren würde ich niemals verkaufen.“ Zu viele Erinnerungen hängen an den wertvollen Stücken aus Gründerzeit, Jugendstil und Art Deco. Der Uhrmacher kennt viele ihre Geschichten und gibt sie seinen Kunden gern als Bonbon mit auf den Weg. Zum Beispiel die von der alten Wanduhr, auf der einst eine

Katze schlief. Die vielen Teile nach ihrem Absturz hat der Uhrmacher in Kleinstarbeit wieder zusammengesetzt. Eine andere Geschichte handelt von einem Kunden, der dem Uhrmacher die Uhr der Mutter verkaufte, da diese ins Seniorenheim zog. Das ist einige Jahre her, doch noch heute kommen Mutter und Sohn gern zu Besuch und werfen noch einmal einen Blick darauf. „Ich liebe den Kontakt mit den Menschen“, erzählt Timm, der seinen Laden wie ein Wohnzimmer eingerichtet hat. „Hier verbringe ich den Großteil meiner Zeit, da muss ich mich doch wohlfühlen“, sagt er und lacht. „Hier ist wirklich jeder willkommen!“ 2002 hat er den Laden gegenüber dem Lehmweg eröffnet. Hier, wo schon in den 80ern und 90ern viele Antiquitätenhändler ihr Zuhause hatten, fühlt er sich wohl. „Menschen,

Traditionen und Geschichten – das ist meine Heimat“, sagt er. Und die Zeit. Er gibt sie. Auf sämtliche seiner Reparaturen nämlich gibt es ein Jahr Garantie.

**Alte Uhren und mehr
K.Timm
Hegestraße 2
20251 Hamburg
Tel.: 040.4609 2662**



Foto: Gunnar Meyer



„Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen!“
Ulrike Müller, Feinabfüllung

FEINABFÜLLUNG

ÖL, WEIN & REZEPT

Ihre Workshops sind mittlerweile legendär: Wer Tapas, Bruschetta oder mediterrane Vorspeisen lecker zubereiten möchte, schwört auf die Kochabende mit Ulrike Müller. Die Inhaberin der „Feinabfüllung“ lädt einmal im Monat zu ihren „genüsslichen“ Abendevents ein. Logisch, dass dabei die außergewöhnlichen Öl- und Essigspezialitäten ausgiebig genutzt werden. Gutes Essen und exquisite Zutaten – da darf auch der passende Tropfen nicht fehlen: In der Feinabfüllung gibt es darum auch erlesene Weine und Spirituosen. Nach 12 Jahren als Franchisenehmerin in der Eppendorfer Landstraße weiß Ulrike Müller schließlich, was ihre Kunden wünschen. Mit dem Umzug in den Lehmweg vor einem halben Jahr hat sie sich lieber auf ihre eigenen Beine gestellt und einen lang gehegten Traum verwirklicht. Von Franchisegebern unabhängig hat sie hier ihr Wein- und Spezialitätensortiment deutlich erweitert – damit keine Wünsche offen bleiben. Sämtliche offenen Produkte können direkt vor Ort verkostet werden: Probiergläser und Schälchen stehen bereit, Tipps und Rezepte gibt es immer dazu. „Der Name ‚Feinabfüllung‘ trifft angesichts der vielen feinen Produkte, die wir hier auch in kleinen Mengen abfüllen, ins Schwarze“, sagt Ulrike Müller. Apropos abfüllen: An den Außentischen lässt sich bei schönem Wetter auch ein Gäschen Prosecco oder Vino genießen. Dazu serviert die Chefin kleine Tapas-Teller mit Oliven, Käse und Schinken. Alle Infos und Termine unter www.feinabfuellung.de



COUPON

**10% GENUSS-RABATT*
AUF IHREN NÄCHSTEN
ESSIG-ÖL-EINKAUF**

**Lehmweg 50 • 20251 Hamburg • Tel. 040/46093957
MO. - FR. 10 - 19 Uhr • SA 10 - 16 Uhr**

*Ein Coupon pro Person gültig bis zum 30. Oktober 2011



GEHEIMTIPP

Antikes & Feines

Ashrafi

Lehmweg 43 · 20259 Hamburg
Telefon: 040-696 45 138 · Fax: 040-696 45 177
eMail: geheimtipp-hamburg@t-online.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 10.30 – 19.00 · Samstag: 10.00 – 16.00 Uhr

FLOHMARKT AM LEHMWEG

KULTIG, KURIOS, COOL!

Auf dem Boden ist kein Durchkommen mehr, der Keller platzt aus allen Nähten und Omas Weihnachtsgeschenk verstaubt auch langsam auf dem obersten Regal. Da wird's mal wieder Zeit für einen Flohmarkt. Einer der schönsten in der Gegend steht jetzt im September an: Am 25. 9. kann wieder durch den Lehmweg getrödeln werden. Der Markt hat sich in den vergangenen Jahren bei Trödlern und Sammlern einen Namen gemacht. Hier werden ausschließlich private Anbieter zugelassen. Und das sorgt für ein ganz besonderes Ambiente: Mittlerweile kommen die Aussteller aus ganz Deutschland, um auf dem Lehmweg Kultiges, Antikes, Witziges, Kurioses, Angesagtes, Möbel, Kleidung, und vieles mehr an den Sammler zu bringen. Standplätze sind ab 21 Euro/Meter erhältlich. Besonderer Service: Über das Internet können die Kunden alle Termine online buchen und sich den Standplatz selbst aussuchen. Infos unter www.hochberg-flohmarkt.de



KULTFLOHMARKT
am Lehmweg:
25. September 2011
8:30 bis 16 Uhr



25. September 2011
Kultflohmarkt im Lehmweg
reine Trödelmärkte ohne Neuware!
23. Oktober 2011
großer Flohmarkt IKEA Schnelsen
Infos und alle weiteren Termine unter www.hochberg.tv
oder telefonisch unter 04102/31939

FLEISCH & WURST MIT TRADITION

Hier herrscht gute Laune. Dafür sorgen vor allem Martina und Jan-Hermann Harms, die mit viel Herz die Fleischerei Harms am Lehmweg führen und jeden Kunden in dem seit 1903 bestehenden Räumlichkeiten herzlich willkommen heißen. „Qualität und Fleisch haben Tradition, und das leben wir in unserem traditionellen Geschäft gerne aus“, betonen die beiden lachend und blicken sich in der vom Feinschmecker ausgezeichneten Fleischerei um. Hier wissen nicht nur die Chefs, sondern auch die Verkäuferin Brigitte Marquardt und die Auszubildende Melanie Schaefer genau, was in der Wurst steckt, die hier verkauft wird. Denn was in den Tresen kommt, stammt überwiegend aus Eigenproduktion. Chef Jan-Hermann Harms und sein erfahrener Mitarbeiter Alfred Schrüfer stellen in dem „kleinen, aber feinen“ Produktionsbetrieb die meisten Wurstwaren auf höchstem Niveau selber her – ohne Zusatz von Glutonen, Glutamaten und Laktose. Selbst die Gewürzmischungen werden hier selber zusammengestellt. Die Erzeugerbetriebe kennen die Harms zudem ganz genau. Sämtliche Tiere stammen aus



natürlicher, artgerechter, naturnaher und umweltschonender Tierhaltung. Das Rindfleisch kommt aus Husum, das saisonal erhältliche Gallowayfleisch aus dem Alten Land und ganz neu ist das Fjäll-Rind, das von den Alster-Beef-Züchtern direkt bezogen wird. Das leckere Schweinefleisch ist vom exklusiven Schwäbisch Hällischen Landschwein, einer alten heimischen Schweinerasse. Die Deichlämmer kommen aus Dithmarschen und die frischen Enten und Gänse aus Tellingstedt. Das Kikok-Geflügel ist etwas ganz besonderes und stammt von einer kleinen Erzeugergemeinschaft um Oldenburg. Auf Anfrage gibt es auch Wild aus den umliegenden Wäldern. Nur das Kalbfleisch stammt von weiter weg: Es wird von einem Hof aus Bayern geliefert. Doch auch diesen Betrieb haben die Harms – genau wie alle anderen Erzeuger auch – besucht und sich von der artgerechten Haltung und Fütterung überzeugt.

In der kleinen Küche kocht die Chefin

auch selbst für das Bistro oder bereitet Gerichte zum Mitnehmen vor. Im Bistro werden die hausgemachten Gerichte dienstags bis freitags von 11.30 bis 13.30 Uhr angeboten. Da wird auch die Seniorchefin gelegentlich aktiv und kocht gute alte Hausmannskost. Für den Partyservice ist in erster Linie ebenfalls die Chefin selbst zuständig. Martina Harms nimmt sich Zeit für das Beratungsgespräch und stellt mit den Kunden ein individuelles Angebot zusammen. Kalte und warme Platten sowie weitere hausgemachte Spezialitäten bietet der Partyservice für große und kleine Veranstaltungen jeder Art.

Fleischerei Harms

Lehmweg 56 | 20251 Hamburg

Tel.: 040.48 13 24

www.fleischerei-harms.de

Öffnungszeiten:

Di.-Fr. 8-13.30 und 15-18 Uhr

Sa. 8-13 Uhr

CENGIZ AYDIN SETZT AUF TYPGERECHTES HAIRSTYLING

[Verlagspromotion]

MEISTERHAFT FRISIERT!

Eintritt, Platz nehmen und sich vertrauensvoll in die Hände des Meisters begeben. Wer den Salon von Cengiz Aydin im Lehmweg 28 betritt, kann sich zurücklehnen, entspannen und sich auf ein perfektes Aussehen verlassen. Schließlich hat der mehrfache Europameister im Bereich Styling und Hochsteckfrisuren sein Handwerk von der Pike auf gelernt. Zunächst in der Türkei, und seit über acht Jahren lebt und arbeitet er nun in Hamburg – seit Mai endlich auch im eigenen Salon.

Prominente gehen hier ein und aus, aber natürlich auch viele mode- und trendbewusste Hamburger, die Wert auf eine ausführliche Typberatung und den passenden Schnitt und Style legen.

Als besonderen Service bietet der Friseurmeister Haarverlängerungen nach „HairContrast“ an. Das Besondere dieses

Verfahrens liegt darin, dass das eingearbeitete Haar mehrfach benutzt werden kann und somit immer wieder für einen neuen, trendigen Look sorgt. Und wenn die Frisur erstmal sitzt, können sich die Kunden im oberen Stockwerk in einem separaten Beautybereich bei verschiedenen Massagen oder Kosmetikbehandlungen weiter verwöhnen lassen.

Gemeinsam mit seiner Frau Leyla hat Cengiz Aydin bei der Einrichtung besonderen Wert auf eine geschmackvolle Ausstattung gelegt. Alles ist in einem tiefwarmen Braun gehalten – puristisch und dennoch angenehm. „Wer zu uns kommt, soll sich rundum wohl fühlen – durch eine neue Frisur und natürlich durch die nette familiäre Atmosphäre in unserem Salon, gern auch bei einem Latte Macchiato oder bei einem Glas Prosecco“, sagt der Friseur lächelnd.



Cengiz Aydin – Master Hair Stylist

Lehmweg 28 | Tel: 040.42949988

Öffnungszeiten: Mo. 9 – 17 Uhr,

Di. - Fr. 9 – 20 Uhr, Sa. 9 – 17

Lehmweg

DIE NEUE
SHOPPINGMEILE

JEDE MENGE RARITÄTEN

Liehaber schöner Dinge werden hier ganz sicher fündig: Antiquitäten, Raritäten, Möbel und vieles mehr bietet das Geschäft Geheimtipp am Lehmweg 43. Außerdem übernimmt Herr Ashrafi auch Polsterarbeiten und die Anfertigung von Lampenschirmen. „Bei mir werden alle Kunden individuell betreut und beraten“, betont er. Auch wer nicht sucht, der findet hier Schönes fürs Heim: „Ein Besuch lohnt sich immer“, verspricht Ashrafi.



MASSMODE MADE IN GERMANY

HARALD GEORGIUS ERÖFFNET DIKAY51 MASSATELIER

Am 3. September 2011 eröffnet Harald Georgius das erste DIKAY51 Maßatelier in Hamburg-Eppendorf. Im Lehmweg 6 erwartet die Kunden ein umfassendes Angebot an individualisierbarer Damen- und Herrenmode zu angemessenen Preisen.

Harald Georgius, ein vielen Hamburgern bekannter, ausgewiesener und anerkannter Modefachmann, hat sich mit seiner Ateliereröffnung für das Deutsche Modelabel „DIKAY51“ der Firma KPM entschieden. In Aschaffenburg/Bayern werden alle DIKAY51 Maß-Produkte hergestellt.

Bei Hemden und Blusen können Kunden von Harald Georgius aus über 200 Stoffen ein passgenaues einmaliges Maß-Produkt kreieren und bei den Anzügen und Sakkos sind Stoffe führender italienischer und europäischer Produzenten tonangebend.

Eine große Palette ausgewählter Accessoires wie Gürtel mit persönlichem Maß oder Seidenkrawatten runden das Angebot ab.

NEUERÖFFNUNG

Maßatelier

dikay51[®]

Mäntel • Anzüge • Sakkos

Hemden • Blusen

Business Polos und

Accessoires



Harald Georgius
Lehmweg 6
20251 Hamburg

www.massatelier-georgius.de

ASIATISCHE SPEZIALITÄTEN NACH TRADITIONELLEN HAUSREZEPTEN

[Verlagspromotion]

DIESE SPEISEN DUFTEN NACH HIMMEL

So muss es im Himmel duften. Der Geruch der vietnamesischen Spezialitäten umgibt den Besucher bereits beim Betreten des neuen Restaurants Thiên Hương (übersetzt: Himmlische Düfte). Seit Juni tischte Tu Nguyen (Foto) seinen Gästen im Lehmweg 49 landestypische Gerichte aus seiner Heimat auf und verwöhnt den Gaumen mit asiatischen Köstlichkeiten. Die Sommerrolle gehört dabei zu den Rennern: Salat und Ruccola werden mit magerem Schweinefleisch, Reisnudeln und frischen Kräutern in Reispapier gerollt und zusammen mit hausgemachter schwarzer Bohnensoße nach uraltem Familienrezept verspeist. Besonders gesellig wird's, wenn die Gäste die frischen Zutaten direkt am Tisch selbst verarbeiten. Ebenso beliebt sind die landestypische Nudelsuppe Phở, der Feuertopf mit Meeresfrüchten und der frische Mangosalat: Garnelen und Shrimps mit frischem Koriander, Zwiebeln, Chili und Knoblauch.

Die Familie Nguyen ist bereits seit vielen Jahrzehnten im Geschäft. Schon der Großvater von Tu Nguyen eröffnete 1958

ein kleines Restaurant in Mittel-Vietnam. Lediglich mit den Hausrezepten in der Tasche stellten sich Tu Nguyens Eltern nach Kriegsende bei Saigon auf eigene Beine und machten das Restaurant Thiên Hương auch dort bekannt.

Im Jahr 1989 verließ ein Teil der Familie Vietnam und kam nach Deutschland. Tu Nguyen, eigentlich Ingenieur, will nun gemeinsam mit seinen Geschwistern den erfolgreichen Namen Thien Huong in dritter Generation auch hier bekannt machen. Auch heute noch dienen die alten überlieferten Hausrezepte als Grundlage. Schwein, Rind, Ente, Huhn und Meeresfrüchte werden traditionell und vor allem ohne Zusatz von künstlichen Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern zubereitet. Geöffnet ist

täglich von 17.30 bis 22 Uhr. Montags bis freitags bietet Thiên Hương zudem einen Mittagstisch von 11.30 bis 15 Uhr an. Sämtliche Speisen gibt es auch außer Haus.

Thiên Hương

vietnamesisches Restaurant

Lehmweg 49 | 20251 Hamburg
Tel.: 040.87099222
<http://www.thienhuong.de>



THINK

[Verlagspromotion]

POSTIVE!

m-reindl
HUMAN - CAPITAL



„Kommunikation ist der Spiegel der Seele, und es ist unstrittig, dass ein positives Selbstbild gut auf Kunden und Kollegen wirkt.“ Als Trainer, zertifizierter Bildungsberater und Coach verhilft Mathias Reindl seinen Klienten zu besseren Kundenbeziehungen, einer professionellen Kommunikation und einem umfassenden Geschäftsverständnis.

Erfolgreiche Firmen legen Wert darauf, dass ihre Mitarbeiter positiv motiviert sind und professionell miteinander umgehen – intern wie auch extern“, weiß der 39-Jährige. Mit seinen Trainings und Coachings hilft er Unternehmen und Berufstätigen, den Blick für Kunden und Kollegen zu schärfen und die Kommunikation untereinander zu verbessern – was sich am Ende spürbar auf den wirtschaftlichen Erfolg seiner Klienten auswirkt.

„Mit unseren Programmen erkennen die Teilnehmer den wirtschaftlichen Einfluss ihres eigenen Verhaltens auf das Unternehmen“, so Reindl. „Der unternehmerische und der persönliche berufliche Erfolg hängt von der positiven und proaktiven Einstellung aller Beteiligten ab. Meine Klienten möchten besser werden, etwas verän-

dern“, sagt er. Das geht nicht von einem auf den anderen Tag. „Wir stecken gemeinsam die Ziele fest und dann machen wir uns auf den Weg.“

Mathias Reindl hat umfassende Berufserfahrung in Training und Personalentwicklung sowie im Vertrieb. Gesammelt hat er sie in führenden internationalen Unternehmen und verbrachte mehr als 15 Jahre in Madrid, München, Asien und London. „Ich bin auf allen Kontinenten zu Hause“, sagt er lachend. Aktuell pendelt er vor allem zwischen Hamburg und London: In beiden Städten führt er seit einem Jahr ein Büro und bietet Unternehmen und Berufstätigen Businesscoaching und Training für Führungskräfte, Teamleading, Kommunikation, Präsentationen, Zeitmanagement, Kundenservice und Vertrieb. Seinen

Klienten rät er unter anderem, die folgenden fünf Regeln zu beherzigen:

- Behalten Sie stets eine positive Einstellung. Das ist ansteckend!
- Seien Sie offen für Neues. Veränderungen sind unvermeidbar!
- Ihre Kollegen verdienen den selben Respekt wie Ihre Kunden!
- Wenn Sie Kunden oder Kollegen etwas versprechen, halten Sie es!
- Was für Sie klar ist, kann für andere ein Rätsel sein. Behalten Sie die Geduld!

Die Angebote:

Seminare und Workshops

Lernen und Entwickeln der Kundenbeziehung & Kommunikationskompetenzen in der modernen Geschäftswelt.

One-to-One Learning

Ein individueller und effektiver Weg, Kunden- & Kommunikationskompetenzen zu entwickeln und den Sinn für Business sowie die Effizienz der Mitarbeiter zu steigern.

Businesscoaching

Die Teilnehmer entdecken ihr berufliches Potenzial und generieren Erfolg für Kunden, Unternehmen und für sich selbst.

Kompetenzanalyse: ProfilPASS

„Sie wissen mehr als Sie denken!“ Mit dem Profilpass erarbeitet und dokumentiert der Teilnehmer seine Kompetenzen, berufliche Neigungen und Interessen und liefert Firmen und Personalagenturen wichtige Informationen über sich selbst.

Alle Leistungen bietet m-reindl Human Capital übrigens in deutsch, englisch und spanisch an.

m-reindl Human Capital
Klosterallee 110 | 20144 Hamburg
fon: +49 40 480 96 431
www.m-reindl.com



Foto: Gunnar Meyer

Aktion für Sie!

**Kompetenzanalyse ProfilPASS
Businesscoaching**
250 € für 6 Std. (~~480 €~~)

Gültigkeit 31.12.2011

Freunde werben!

**Kompetenzanalyse ProfilPASS
Businesscoaching**
250 € für 6 Std. (~~480 €~~)

Gültigkeit 31.12.2011

Aktion für Sie!

One-to-One Learning
150 € für 6 Std.
(~~310 €~~)

Gültigkeit 31.12.2011



Lehmweg

DIE NEUE SHOPPINGMEILE

MILCHZAHN SETZT AUF QUALITÄT, FUNKTIONALITÄT UND ZUFRIEDENHEIT

ALLES FÜRS BABY

[Verlagspromotion]

Kaum etwas ist aufregender als die Geburt des eigenen Kindes. Doch so klein der Mensch, so groß ist der Bedarf an allem, was den Start ins Leben erleichtert. An was man alles als werdene und frisch gebackene Eltern denken sollte, weiß die Inhaberin vom Milchzahn im Lehmweg. Regine Sauter leitet das Geschäft im nächsten Jahr bereits seit 20 Jahren und ist selbst Mutter von drei Kindern. „Meine Erfahrungen gebe ich gern weiter“, betont sie. „Ich kaufe immer das ein, was ich selbst als praktisch erachte, was sich bewährt hat und, natürlich, was mir gefällt. Qualität und Funktionalität sind dabei die wichtigsten Kriterien. Von Kleidung und Accessoires ab Gr. 50 bis Gr.128 über Schlafsäcke, Decken, Wickelauflagen, Stillkissen bis zu Stubenwagen, Betten, Babytragen, Autositzen und natürlich dem mittlerweile schon

legendären Tripp-Trapp Hochstuhl sowie nützlichem Spielzeug etc. bleiben hier keine Wünsche offen. Der Milchzahn führt renommierte Marken wie Petit Bateau, Steiff, Tavo und Leipold. Es wird aber auch gern bei Lieferanten in und um Hamburg geordert und durch faire Preise überzeugt. Besonderer Renner in diesem nassen Sommer: atmungsaktive Regenkleidung und Gummistiefel aus Naturkautschuk. Kinder bis zum Schulalter sind bei Milchzahn bestens aufgehoben. Vermisst sie gar nicht die Stammkundschaft? „Die habe ich doch“, lacht Regine Sauter, „immer wieder Neue und mittlerweile kommen schon die ersten „Kinder“ von damals mit ihren eigenen Familien zu uns. Das ist das schönste Lob!“

**Milchzahn | Lehmweg 43 | 040.46 44 26
www.info-eppendorf.de**



Schwangerschaft & Massage

Rundum glücklich in der Schwangerschaft? Dazu gehört ein achtsamer, liebevoller Kontakt zum eigenen Körper. Im Gleichgewicht zu sein - das schafft die Basis für Gesundheit für Mutter und Kind. Mit einer Massage, die individuell auf die Bedürfnisse der Schwangeren eingeht, können Schmerzen, Spannungs- und Staugefühle gelindert oder gar aufgelöst werden.

VISZERALE OSTEOPATHIE & SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE
Fon 0173.92 86 590
info@nadine-ebinger.de
www.nadine-ebinger.de

c/o Naturheilpraxis Lehmweg
Lehmweg17, 20251 Hamburg
Fon 040. 49 80 89
www.naturheilpraxis-lehmweg.de



MASSAGE FÜR DEN RUNDEN BAUCH

„MAMA TO BE“: ENTSPANNENDE AUSZEITEN FÜR SCHWANGERE UND JUNGE MÜTTER

[Verlagspromotion]



Die Schwangerschaft ist eine wundervolle Zeit“, schwärmt Andrea Kahl. „Die sollte jede Frau intensiv genießen.“ Genuss. Der ist unmöglich in Verbindung mit Stress und Unwohlsein. Damit es den Schwangeren in diesen wichtigen Wochen gut geht, kümmert sich Andrea Kahl um sie. Die gelernte Kosmetikerin und Masseurin bietet werdenden Müttern in und um Hamburg entspannende Massagen an. „Das Wichtigste für mich ist die individuelle Arbeit mit dem Menschen, angepasst an den Moment und die Bedürfnisse des Einzelnen“, sagt die 43-Jährige. Ihr Schwerpunkt: die Kombination von Körper- und Energie-

arbeit, die einen ganzheitlichen und harmonischen Ansatz ermöglicht. Die prenatale Massage gehört zu den Herzensangelegenheiten von Andrea Kahl. Sie verwöhnt werdende Mütter mit einer sanften Massage. Eine Auszeit vom Alltag, die Entspannung und Kraft gibt. „Mit der Massage knüpfe ich ein zartes Band zwischen Mutter und Kind. Plötzlich gibt es ganz neuen Raum für die wundervolle Liebe zu sich selbst und zu dem, was entsteht“, sagt die Masseurin. Doch mit der Geburt ist bei Andrea Kahl noch längst nicht Schluss: Jungen Müttern bietet sie zum Beispiel mit der Jam postnatale Massage eine traditionelle indonesische Massage an: Ein Mix aus Peeling, einer intensiven Massage, Akupressur und einem Bauchwickel mit Kräutern wie Ingwer, Lemongrass, Lime soll die Regeneration nach den körperlichen und hormonellen Anstrengungen in der Schwangerschaft fördern und die Rückbildung unterstützen. Bereits eine Woche nach der Geburt (bei einem Kaiserschnitt drei bis vier Wochen) kommt die Masseurin dazu auch direkt ins Haus. „Die Mütter sollen es so bequem wie möglich haben“, sagt sie. „Mit einem Baby ist die Zeit für beide kostbar und muss darum gut organisiert werden.“

**Mama to be | Andrea Kahl | 0172.45 47 341
www.massage-schwangerschaft-hamburg.de**

VERLOSUNG

Wir verlosen 2 Massagen von „Mama to be“ Schicken Sie uns einfach eine Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff MAMA an gewinnen@witc-verlag.de Der Gewinner wird unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich zur Weitergabe der Adresse an Mama to be einverstanden. Einsendeschluss: 1. Oktober 2011

Mama to be
Massage für Schwangere in und um Hamburg

TAPAS OLÉ!



Fotos: istockphoto

Tortilla de patatas

Zutaten:

- 6 große Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Eier

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, scheibeln und roh mit Olivenöl anbraten, bis sie leicht gebräunt aber noch „mit Biss“ sind. Dann die Zwiebel gewürfelt zugeben und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel die Eier verquirlen und die Kartoffeln in die Eiermasse geben, gut mischen und in die Pfanne zurück gießen. Die Tortilla soll stocken, muss aber regelmäßig ein bisschen geschwenkt werden, damit nichts ansetzt. Evtl. Deckel auflegen. Wenn oben kaum noch Ei-Flüssigkeit zu sehen ist, kann die Tortilla mit Hilfe eines Topfdeckels oder eines Holzbretts gewendet werden. Noch ein paar Minuten braten und dann auf einen Teller gleiten lassen. Schmeckt am besten lauwarm.

Chorizo in Portwein

Zubereitung:

Pikante Chorizo in Scheiben schneiden, knusprig braten und mit Portwein ablöschen. Warm servieren mit frischem Brot.

Sommer-Sangria

Zutaten:

- 2 Flaschen Tempranillo Rotwein | 1/2 | Fanta | 1/2 | Selters | 2cl Brandy | 2cl Orangenlikör.

Zubereitung:

Gut durchkühlen, mit Eiswürfeln und Orangenscheibe servieren.

Marinierte Boquerones

Zutaten:

- 500gr frische Sardellen
- 100 ml Weißweinessig

Zubereitung:

Sardellen filtrieren und in Weißweinessig einlegen (am besten über Nacht). Zum Servieren die Sardellen mit fein gehacktem Knoblauch und Petersilie bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Gazpacho

Zutaten:

- 1 kg sehr reife Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Paprika
- 3 Scheiben Weißbrot
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, Sherry-Essig

Zubereitung:

Tomaten überbrühen, Haut abziehen und entkernen. Gurke schälen, entkernen, grob würfeln. Paprikaschoten schälen, entkernen, grob würfeln. Weißbrot einweichen und ausdrücken. Alles mit dem Knoblauch, 2cl Olivenöl und einem Schuss Sherry-Essig pürieren und mit Salz und Sherry-Eessig abschmecken. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Orangensalat mit Makrelenfilet

Zutaten:

- 2 geschälte Orangen
- 2 Lauchzwiebeln
- 100gr. Brunnenkresse
- eine Dose Makrelenfilets
- 1 Ei, Knoblauch, Oliven

Zubereitung:

Orangen in dünne Scheiben und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. 1 keine Knoblauchzehe und ein paar grüne entsteinte Oliven hacken. Alles mischen. Brunnenkresse putzen, waschen und auf einer Platte verteilen, Orangenmischung darüber geben. Eine Dose Makrelenfilets zerpfücken und mit einem hartgekochten, gehackten Ei über dem Salat verteilen. Zart salzen und pfeffern. Dressing (Blutorangensbalsam, Sherry-Essig, Olivenöl) darüber gießen und servieren.



TERMINE
in der Feinabfüllung
(Lehmweg 50).

Di. 6. September | 19 Uhr | Tapas-Workshop | 12 Euro.

Do. 22. September | 19 Uhr | Tartes & Quiches an Salat | 22 Euro

Do. 13. Oktober | 19 Uhr | Vorspeisen mit Fisch und Meeresfrüchten Teil 2 | 15 Euro

Anmeldungen unter
Telefon 040.460 939 57

NEUER GLANZ NACH ZWEI JAHREN UMBAU

EIN HOTEL ZUM Wohlfühlen

Das Facelifting dauerte zwei Jahre lang. Doch die harte Arbeit hat sich gelohnt. Das Hotel am Schloss Ahrensburg präsentiert sich heute in völlig neuem Glanz. Frische Farben, stilvolle Dekorationen und moderne, gemütliche Möbel – die Hausherren des Hotels haben mit ihrer Beauty-Kur ein geschmackvolles Händchen bewiesen.

Nach 20 Jahren Investitionsstillstand tat das gut: „Der neue Look verleiht unserem Hotel einen einzigartigen Wohlgefühlcharakter“, freut sich Geschäftsführer Knud Kistenmacher über die Investitionen von 1,5 Millionen Euro.

Mit seinen besonderen Arrangements lockt das Hotel nicht nur Touristen aus ganz Deutschland in den Norden, auch Gäste aus der nahen Umgebung nutzen das stilvolle Hotel verstärkt für eine kleine Auszeit vom Alltag, ein erholsames Wochenende oder eine schöne Familienfeier. Insgesamt stehen 77 Zimmer, Apartments und Junior Suiten, ein in diesem Jahr mit dem Siegel „Schleswig-Holsteiner Gastlichkeit“ ausgezeichnetes Restaurant, ein Biergarten sowie sechs Seminar- und Tagungsräume mit modernster Technik zur Verfügung. Für Feiern und Veranstaltungen für bis zu 110 Personen hat sich das Hotel als professioneller und gastfreundlicher Partner bereits einen Namen gemacht.

Nach der Renovierung versprühen die Zimmer noch mehr Behaglichkeit und Wärme. Besonderer Stolz von Verkaufsleiter Torsten Viehmann: „Die individuellen Sprüche an den Wänden runden das Gesamtbild wunderschön ab.“ „Um ruhig zu werden, muss der Mensch aufhören zu denken und anfangen zu träumen“, heißt es in einem Zimmer. In einem anderen prangt

dieser Spruch über dem Bett; „Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, wird man sie woanders vergeblich suchen.“ Ein besonderes Highlight ist außerdem die lauschige Kamin Lounge, in der es sich die Gäste am knisternden Feuer gemütlich machen können. In Zeiten von Klimawandel und Umweltverschmutzung hat das Hotel übrigens auch hier besonders aufgepasst: Durch den Einbau eines Blockheizkraftwerkes erzeugt das Hotel seine eigene Energie für Strom und Wärme; was übrig bleibt, bekommt die Stadt Ahrensburg.

Das Haus befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Wasserschloss und direkt gegenüber der Schlosskirche. Es liegt sehr zentral im Stadtkern und trotzdem ruhig. Wer in Ahrensburg etwas unternehmen möchte, findet in der 32000-Einwohner-Stadt urige und moderne Kneipen, Restaurants und

Bars. Wer's gern ein wenig sportlicher mag: In und um Ahrensburg bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, um fit zu bleiben, zum Beispiel das Freizeitbad Badlantic, das auch die exklusive Saunalandschaft „Cottage Sauna“ beherbergt. Auch kulturell hat die größte Stadt Stormarns einiges zu bieten: Das im Stil der Renaissance errichtete Ahrensburger Schloss ist ein architektonisches Juwel und ein einzigartiges Museum schleswig-holsteinischer Adelskultur. Genau die richtige Umgebung also, um es sich einmal fürstlich gut gehen zu lassen.

www.hotel-am-schloss.de

»In der vollkommenen Stille hört man die ganze Welt.«

Fotos: Thomas Resch





Baltic Sport- und Ferienhotel

Dünenstraße, Insel Usedom
17454 Seebad Zinnowitz
Tel. (03 83 77) 70 00
Fax (03 83 77) 70 100
reservierung@baltichotel.de
www.baltichotel.de



Das Baltic Sport- und Ferienhotel liegt direkt am Strand und in unmittelbarer Nähe zum Küstenwald.



Die Zimmer sind modern eingerichtet und mit TV, Telefon und Minibar ausgestattet. Weiterhin finden Sie bei uns Fitness-, Beauty- und Ayurvedacenter und gleich nebenan die Bernsteintherme mit Meerwasser- und Thermalbad, Hamam und Rasul.



Unser Spätsommer-Angebot:

„Ostsee genießen“

ab **199,00 €** pro Person

4 x Übernachtung im DZ, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
4 x Halbpension
4 x Eintritt Thermalbad Bernsteintherme

nur buchbar vom 25.09. bis 29.09.2011



Unser Herbst-Angebot:

„Ostsee tanken“

ab **111,00 €** pro Person

4 x Übernachtung im DZ, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet

nur buchbar vom 16.10. bis 30.10.2011 mit 4 x Halbpension à 72,00 € oder 4 x Tageskarte Bernsteintherme à 64,00 €



BERNSTEIN THERME

Öffnungszeiten täglich 10.00 - 22.00 Uhr





MÄDELS, PACKT SCHON MAL DIE KOFFER!

WELLNESS, FITNESS UND
ENTSPANNUNG IM BALTIC
SPORT & FERIENHOTEL
AUF USEDOM

Sommer das ganze Jahr! Deutschlands zweitgrößte Insel Usedom trumpft nicht nur mit einem unendlich scheinenden Sandstrand auf, sondern auch mit einer einzigartigen Wellnessoase: In der Bernsteintherme gibt es Usedom's größte Indoor-Badelandschaft mit Meerwasserbad, Thermalbad und Strandsauna. Beste Voraussetzung für eine erholsame Auszeit. Wie wär's also mit einem Kurzurlaub auf Deutschlands sonnenreichster Insel?

Dünen, Wälder, Seen, Moore, weite Wiesen und Felder, seltene Pflanzen und Tiere und ein weißer Sandstrand wie in der Südsee. Er zieht sich entlang der gesamten Inselküste. Direkt an der Zinnowitzer Strandpromenade liegt das Baltic Sport & Ferienhotel. In Sichtweite liegt die Zinnowitzer Seebrücke, von der Ausflugsdampfer zu einem Abstecher auf die Ostsee einladen. Zu einem erfrischenden Bad lädt die direkt vor der Tür liegende Ostsee ein. Eintauchen und wohlfühlen heißt es auch in der einzigartigen Bernsteintherme, in die Hotelgäste durch einen direkten Zugang vom Hotel gelangen. Wem die Ostsee also mal zu kalt wird, kann hier im Meerwasserbad und im warmen Thermalsolecken schwimmen.

TRAINIEREN MIT OLYMPIASIEGERN

Außergewöhnliche Wellness- und Beautyangebote lassen nicht nur Frauenherzen höher schlagen: Gäste können sich hier mit hochwertigen Anwendungen wie z.B. Thalasso, Hot Stone, Hamam, Rasul, Massagen, Entspannungsbäder, Gesichtsbehandlungen, Maniküre, Pediküre und vieles mehr verwöhnen lassen. Diese An-

gebote wurden neben dem „GUT“ von Stiftung Warentest auch mit dem Wellness-Zertifikat des Landes Mecklenburg-Vorpommerns für hervorragende Wellnessangebote ausgezeichnet.

Highlight ist das Ayurveda-Vitalcenter. Ein Therapeuten-Team aus Sri Lanka, dem Ursprungsland von Ayurveda, verwöhnt dort die Gäste und bringt deren Körper, Geist und Seele in Einklang. Ayurveda ist die weltweit älteste, vollständige Lebens- und Gesundheitslehre und entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens. Die Lehre gilt als „Mutter der Medizin“. Ziel der ayurvedischen Behandlung ist es, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Team verfügt über eine fundierte Ausbildung und jahrelange Praxiserfahrung.

Als Sporthotel hat sich das Baltic schon längst einen Namen gemacht: Unter Anleitung kompetenter Trainer und Physiotherapeuten können die Gäste hier ihre Muskeln trainieren, Fitnesskurse belegen oder sich einen eigens auf sie ausgerichteten

Trainingsplan erstellen lassen. Hier trifft sich Jung und Alt, zur Rückenschule oder zur Seniorengymnastik, in der Sauna oder im Solarium. Und mit viel Glück stemmt man auch mal neben einem Weltmeister oder Olympiasieger die Gewichte.

EXQUISITE SPEZIALITÄTEN AUS MECKLENBURG

Das Haus, das seit fast 20 Jahren von dem Buxtehuder Hotelier Hans Dornbusch geführt wird, bietet skandinavisches Ambiente direkt am Meer. Dabei werden nicht nur die Sinne, sondern auch der Gaumen verwöhnt, denn die Gastronomie des Hauses bietet Spezialitäten aus der Mecklenburger Küche auf hohem Niveau. Das Baltic Sport & Ferienhotel auf Usedom heißt jeden willkommen! Ankommen, entspannen und genießen...

www.baltichotel.de



Ihr direkter Draht zu allen
Infos rund um die Reise
040 27 868 27 62



EXKLUSIV FÜR WOMANINTHECITY-LESER: AYURVEDA-TAGE IN INDIEN

EINE REISE FÜR DIE SCHÖNHEIT

Unser Alltag wird immer schneller, immer lauter. Das kann sich wunderbar lebendig anfühlen - oder überfordern. Dann entsteht Stress: Körper, Geist und Seele geraten aus dem Gleichgewicht. Ayurveda hilft, die Balance wiederzufinden. Nicht mit „ein bisschen Wellness“ oder mit einfachen Rezepten für alle und alles. Sondern

mit uralter Lebensweisheit, die den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Unseren womaninthecity-Lesern bieten wir eine ganz besondere Auszeit vom Alltag an: Genießen Sie wundervolle Ayurveda-Tage in Indien unter professioneller Begleitung der Ayurveda-Expertin Inge Volkert.

Die Kulturen der fernöstlichen Länder haben uns Europäer viel voraus. Das Wissen um die Geheimnisse des inneren Gleichgewichts hat eine lange Tradition und ist der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben – Ayurveda bietet ein Stückchen Himmel auf Erden, eine kleine Oase in dieser schnelllebigen Welt. Ganz besonders im „Ursprungsland“ Indien lassen sich Ayurveda-Kuren voll und ganz in Ruhe und Entspannung genießen.

Ayurveda unterscheidet sich zur allgemeinen Wellness durch seinen ganzheitlichen Ansatz. Es ist mehr als nur eine kurze Entspannung. Der neue Zustand von Vitalität, Leistungsfrische und Lebensfreude hat zur Beliebtheit des Ayurveda beigetragen.

Im traditionellen Ayurveda sind das Frühjahr und der Herbst die richtige Zeit zur Reinigung und Entschlackung des Körpers – daher ist unsere womaninthecity-Reise für März/April 2012 geplant. Mit der entsprechenden Vorbereitung auf die Ayurveda-Reise zu Hause kann der Erfolg der Kur nachweislich unterstützt werden.

HOTEL NATTIKA BEACH

An Keralas palmengesäumter Küste liegt das Nattika Beach Resort auf einem weitläufigen Areal in einem tropischen Garten. Genießen Sie stimmungsvolle Sonnenuntergänge über der endlosen

Weite des Arabischen Meeres auf einem Strandspaziergang durch den feinen Sand oder auf der Terrasse Ihres Bungalows. Ein Ort, der sich durch seine Schönheit und Ruhe wie kein zweiter für eine erholsame Ayurvedakur anbietet.



DAS EXKLUSIV-ANGEBOT FÜR UNSERE LESER

Die Ayurveda-Expertin Inge Volkert steht Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg zur Vitalität und neuer Lebensfreude zur Seite:

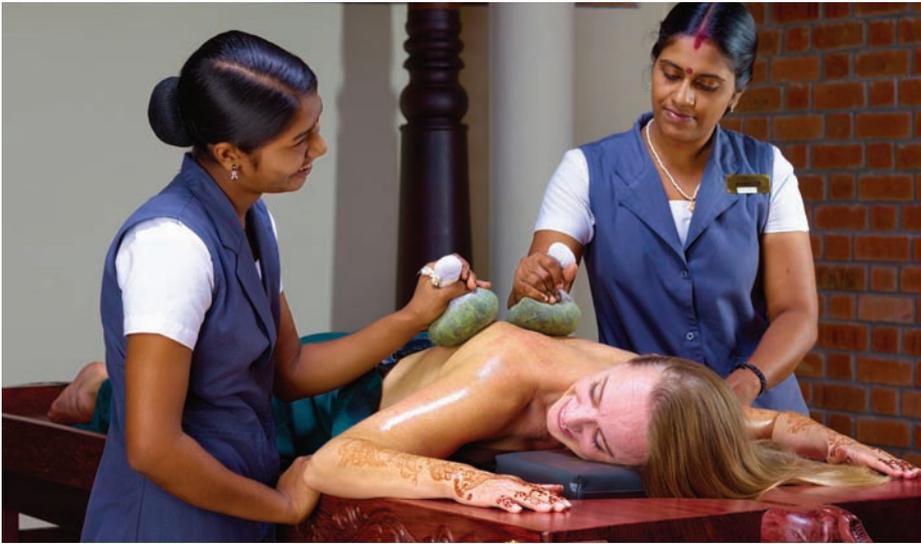
- Intensive Reiseberatung bei Buchungswunsch
- Vorkur mit einer schonenden Reinigung zu Hause
- persönliche Begleitung nach Indien in das Nattika Beach
- Nachbetreuung in Deutschland

Und als Extra gibt es für jeden Reiseteilnehmer einen Ratgeber „Ayurveda für Gesundheit und Schönheit“ sowie einen Gutschein zur Teilnahme an einem Ayurveda-Kochworkshop in Hamburg.



AYURVEDA, YOGA & MEDITATION

Wie sein Mutterhaus, das Coconut Bay Beach Resort, zeichnet sich das Nattika Beach durch ausgezeichnetes Ayurveda aus. Auch hier werden die Ayurveda-Behandlungen nach den traditionellen Überlieferungen der Veden praktiziert. Gut ausgebildete Ärzte und Therapeuten stärken Ihre Gesundheit mit verschiedenen ayurvedi-



schen Heilverfahren. Neben den Ayurveda-Behandlungen üben Sie im Nattika Beach Resort täglich Yoga in einem offenen Pavillon und meditieren mit Blick auf das Arabische Meer.

WOHNEN MIT BLICK AUF DAS ARABISCHE MEER

Mit seiner fast 1000 m langen Strandfront und dem entsprechend großen Garten bietet das Nattika Beach Resort viel Raum und Ruhe. Die 2008 und 2009 neu errichteten 24 Bungalows sind großzügig aufgeteilt und mit allen modernen Annehmlichkeiten auf 3-4 Sterne-Niveau ausgestattet. Alle Zimmer sind geschmackvoll gestaltet und verfügen über einen Vorraum, eine überdachte Veranda und eine Sonnenterrasse, die den Blick auf die Kokospalmen und das Meer freigibt. Superior Deluxe und Deluxe Villen sind mit Klimaanlage ausgestattet. Erstere haben ein offenes Bad und sind besonders großzügig angelegt. Die Twin Villen sind aufgeteilt in zwei Wohneinheiten, beide mit eigenem Bad und Veranda.



KERALESISCHE AYURVEDA-KÜCHE GENIEßEN!

Haben Sie schon einmal Masala Dosa zum Frühstück probiert? Die riesigen hauchdünnen Crêpes aus Reis- und Linsenmehl sind mit Kartoffel-Gemüsemischungen gefüllt und mit fruchtigen oder scharfen



Chutneys gewürzt – nur ein Beispiel für die delikate und leicht bekömmliche keralesische Küche, die Ihnen mit vegetarischen Gerichten und Meeresfrüchten zu einem gesunden Lebensgefühl verhilft.

KULTURSCHÄTZE UND MEHR ENTDECKEN...

In der Umgebung des Nattika Beach gibt es viele kulturelle Schätze zu heben: nur 20 km entfernt sind die Tempelstädte von Trichur und Kodungalur. Auch die berühmten Tempel Guruvayoor und Sri Ramal finden Sie in der Nähe des Nattika Beach.

HOTEL ABAD RESIDENCIA / FORT KOCHI

Der Aufenthalt in Kerala klingt in der historischen Kolonialstadt Kochi aus. Auf einer Stadtführung erspüren Sie die lange Geschichte der Stadt und es bleibt noch genügend Zeit für eine ausgiebige Tour durch die farbenprächtigen Angebote der vielen Geschäfte. Zum stimmungsvollen Abschluss der Reise besuchen Sie eine traditionelle Kathakali-Tanzveranstaltung. Das Heritage Hotel Abad Residencia liegt inmitten der Altstadt. Auch nach der Renovierung strahlt es immer noch den alten Kolonial-Charme aus. Die Zimmer entsprechen dem Standard eines modernen 4-Sterne Hotel mit Bad, WC, TV und Minibar.

ALLE INFOS

REISETERMIN

24.03.2012 - 09.04.2012

REISELEISTUNGEN

- Linienflug der Emirates | Economy Class | Hamburg – Cochin – Hamburg
- Flughafentransfers
- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer mit ayurvedischer Vollpension
- 14 Tage ayurvedische Kur mit täglichen Anwendungen nach typgerechter Konstitution
- Eingangsd Diagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung
- Yoga und Meditation
- 1 DZ-Übernachtung im Hotel Abad Grande Residencia / Fort Cochiin
- halbtägige Stadtführung in Cochin und eine Kathakali Tanz-Vorführung am Abend
- Ausführliche Reiseinformationen

REISEVERANSTALTER

Neue Wege Reisen | www.neuewege.com

DIE EXTRAS DER SONDERREISE „WITC“ MIT AYURVEDA-EXPERTIN INGE VOLKERT

- Intensive Reiseberatung bei Buchungswunsch
- Typgerechter Konstitutionstest nach der Ayurvedischen Dosha-Lehre
- „Vorkur“ zu Hause als Einstimmung des Organismus auf die Hauptkur
- Reisebegleitung und Betreuung vor Ort
- Handbuch Ayurveda – für Gesundheit und Schönheit
- Gutschein für einen Ayurvedakochworkshop in Hamburg

REISEPREIS PRO PERSON

- | | |
|---------------------|-----------|
| ■ DZ/Twin Cottage | 2790 Euro |
| ■ EZ/Twin Cottage | 3340 Euro |
| ■ DZ/Deluxe Cottage | 2890 Euro |
| ■ EZ/Deluxe Cottage | 3500 Euro |

- Verlängerung auf Anfrage möglich

Auf Anfrage auch Abflug von anderen Flughäfen in Deutschland und Europa

Nicht im Preis enthalten:
Visagebühren (ca. 50 Euro),
Reiseversicherungen



FÜR MÄDCHEN VON 18 BIS 80

Gewinnen Sie ein
Wellness-Wochenende
für Zwei mit dem Lancia Ypsilon im
Castanea Resort bei Lüneburg*

ES LEBE DIE INDIVIDUALITÄT – WÄHLEN SIE EINE DER 600 VARIANTEN DES LANCIA YPSILON

Die Designer-Kugel mit dem funkelnden Chrom-Grill ist ein nur 3,84 Meter kleiner Edel-Flitzer, der jetzt raus will zum Spielen. 600 Varianten sind dank drei Ausstattungslinien, 16 Karosseriefarben – darunter auch vier zweifarbige Versionen -, sechs Polsterlinien und jeweils drei Motoren- und Radoptionen möglich.

Die hohe Sitzposition sorgt für eine gute Übersicht. Das Armaturenbrett mit dem geschmackvollen mittigen Instrumententräger besteht aus hochwertigen Materialien, die Mittelkonsole ist in Klavierlack ausgeführt. Die Bedienung ist absolut easy. Ein Highlight ist das automatische Einparksystem Magic Parking, das den Lancia automatisch in Parklücken lenkt, die weniger als einen Meter länger sind als er selbst.

Auf der praktischen Seite sind die vier Türen und 245 Liter

Kofferraum zu erwähnen. Und wer es sparsam liebt, ohne Abstriche beim Temperament zu machen, für den ist der kleine Zwei-Zylinder-Turbo-Motor mit 63 kW / 85 PS namens Twin-Air genau das richtige. Die angegebenen fünf Liter Stadtverbrauch mag man vielleicht nicht immer einhalten, so viel Spaß macht der Premium-Zwerg...

Stellen Sie gleich Ihren persönlichen Luxus-Flitzer zusammen und gewinnen Sie ein Wochenende mit dem Lancia Ypsilon im Best Western Premier Castanea Resort, das idyllisch eingebettet in die Lüneburger Heide direkt vor den Toren Hamburgs liegt. Einfach die Wahlfelder auf diesen Seiten markieren, den Coupon ausfüllen und alles per Fax an die (0 40) 69 65 22 515 oder per Post an die Lancia Niederlassung senden*.

FARBENSPIELE

Welche der vielen Karosseriefarben soll es sein?



Bi-Colore (Dach und Motorhaube in unterschiedl. Tönen)

Uni-Farbtön



- Rot, in Bi-Colore mit Schwarz
- Weiß
- Silber, in Bi-Colore mit Grau
- Beige, in Bi-Colore mit Bronze

- Grau, in Bi-Colore mit Schwarz
- Schwarz
- Violett
- Blau
- Bronze

SITZPLATZRESERVIERUNG

Willkommen an Bord. Wählen Sie Ihre Innenausstattung.



Stoff
Schwarz / Rot



Castiglio/Stoff-
Kombination
Urban Black



Leder
Chocolate Wawe

Ja, ich will...

... das Wellness-Wochenende mit dem Lancia Ypsilon gewinnen.

... gleich eine Probefahrt vereinbaren

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Bitte per Post an die Lancia Niederlassung oder per Fax an die (0 40) 55 30 03 - 229.

** Mitmachen können nur Inhaber einer gültigen Fahrerlaubnis für Pkw. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausgezahlt. Mitarbeiter der Lancia Niederlassung und des Verlags und deren Angehörige dürfen nicht mitmachen. Einsendeschluss ist der 30. September 2011. Teilnehmer/innen sind mit der Speicherung der Daten durch Lancia einverstanden, um informiert zu werden. (Falls nicht, bitte streichen).*

**Fiat Automobil Vertriebs GmbH
Niederlassung Hamburg**

Nettedfeld 30 // 22529 Hamburg
T. 040 553003-0 // info.hamburg@fiat.com



www.fiat-hamburg.de

EXTRA-TOUREN

Und auch noch einen Schuss Technologie für das Dolce Vita?

- 360° Hi-Fi Music Sound System mit dem einhüllenden Surround-Klang
- Eco Trend, die optionale Anzeige für eine wirtschaftliche Fahrweise (Bild oben)
- Blue&Me mit USB-Anschluss, Bluetooth-Freisprechanlage fürs Handy + MP3-Anschluss
- Blue&Me TomTom Live, die Navigation mit 4,4"-Fluid-Touch-Display in HD (Bild unten)
- Magic Parking, der Parkassistent, der Parklücken erkennt und Sie hineinlenkt
- Bi-Xenon Scheinwerfer mit dreimal höherer Lichtausbeute und Lebensdauer

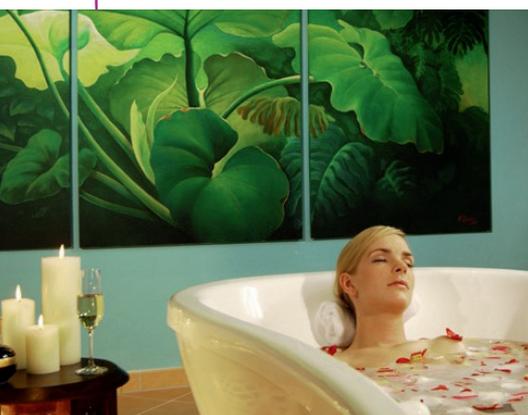


UND DAS KÖNNEN SIE GEWINNEN

Das Castanea Resort bietet Ihnen einen 9-Loch- und einen 18-Loch-Golfplatz, Castanea Spa und Wellness Bereich auf 1.500 Quadratmetern mit Innen- & Außenpool und einen bunten Gastronomie-Boulevard mit Café, Cocktail Bar, Biergarten, Sonnenterrasse und verschiedenen Restaurants. Sie verbringen dort zwei Nächte im Doppelzimmer. Außerdem erwartet Sie im Spa das Osmanische Baderlebnis

für zwei Personen. Das Serailbad ist eine alt-orientalische Zeremonie der sinnlichen Körperreinigung und Pflege, die Sie im osmanischen Ambiente, in der Form eines Rasul-Dampfbades erleben werden. Sie verlassen diese Anwendung mit einem Gefühl des höchsten Wohlbefindens. Schönheit, Fitness, Erholung und Wohlbefinden werden im Castanea Spa ganz groß geschrieben.

**Best Western Premier
Castanea Resort Hotel
Scharnebecker Weg 25
21365 Adendorf/Lüneburg
Tel. (041 31) 22 330
www.castanea-resort.de**



DAS AUTO MIT FLATRATE



Der will mit Dir spielen:
Drei Monate kostenlos den
neuen Ford Ka fahren*
Welcher ist Dein Lieblingstyp?

SPIEL´ DOCH MIT UND FAHR´ DEN NEUEN FORD KA

Bei Hugo Pfohe hat man die Zeichen der Zeit erkannt: Weibliche Autokäufer möchten anders angesprochen werden, haben andere Ansprüche an den Service und sehen das Thema Auto und Mobilität insgesamt aus einer anderen Perspektive. Frauen müssen heute mehr Rollen erfüllen als früher. „Simplify my life“ heißt die Devise – mehr praktische Services, die einem das Leben erleichtern, und beim Auto selbst ist weniger meistens mehr. Praktisch muss das Vehikel sein und trotzdem höchste Qualitätsansprüche erfüllen. Auch Kleinwagen können das heutzutage perfekt, wie Ford Ka und Ford Fiesta eindrucksvoll beweisen – und auch die emotionale Komponente kommt dabei nicht zu kurz.

Bei Hugo Pfohe gibt es darum die Ford Flatrate auch für den Ford Ka. Da ist alles inklusive, was man sich wünschen kann:

- 4 Jahre Garantie ab Erstzulassung**
- 4 Jahre Mobilitätsgarantie ab Erstzulassung***
- 4 Jahre Inspektion / Wartung**** inkl. Hugo Pfohe Flatrate-Sonderaktion „Shop & Repair“

Und der Clou ist der Frauenwerkstattservice „Shop & Repair“, der zur Flatrate dazu gehört. Du genießt samstags den freien Tag

und Hugo Pfohe erledigt derweil die Inspektion Deines Wagens. Das geht ganz einfach – vor allem mit einem neuen Ford Ka:

- Vereinbare einen Termin für „Shop & Repair“.
- Gib Dein Fahrzeug in der Alsterkrugchaussee 355 ab.
- Flatrate-Wartung inklusive kostenlosem Leihfahrzeug, damit Du mobil bleibst.
- Abholung Deines Fahrzeugs bis 17 Uhr – ganz easy.

So, meine Damen und hier kommt der Ford Ka. Welcher gefällt Dir am besten? Einfach ankreuzen und beide Seiten einsenden*. Ja, emanzipierte Männer dürfen den Ford Ka auch schön finden und mitmachen!

- Ja, ich will drei Monate den Unterschied mit dem flotten Ford Ka erleben.
- Ja, ich möchte gleich eine Probefahrt vereinbaren. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.
- Ja, ich möchte ein unverbindliches Angebot für meinen Lieblings-Ford Ka, den ich angekreuzt habe.

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Bitte per Post an Hugo Pfohe, per Fax an die (0 40) 5 00 60 – 100 oder senden Sie zum Mitmachen einfach eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten an d.wolny@hugopfohe.de





DER FORD KA WILL EINFACH ÜBERALL MIT DIR HIN



Auf dem täglichen Weg zur Arbeit zaubert der Ford Ka Dir ein Lächeln ins Gesicht.

 Gefällt mir



Oh, ja, sagt Dein Ford Ka: Darf ich mit raus zum Shoppen?

 Gefällt mir



Ist er zu stark, bist Du zu schwach. Der Sport fängt auf dem Weg zu Sport an.

 Gefällt mir



Hello weekend, hello Ford Ka!

 Gefällt mir

* Mitmachen können nur Inhaber einer gültigen Fahrerlaubnis für Pkw. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausgezahlt. Mitarbeiter von Hugo Pfohe und dem Verlag und deren Angehörige dürfen nicht mitmachen. Einsendeschluss ist der 30. September 2011. Teilnehmer/innen sind mit der Speicherung der Daten durch Hugo Pfohe einverstanden, um informiert zu werden. (Falls nicht, bitte streichen). Kraftstoff und Bußgelder zahlst Du selbst.

**Als Ford Garantie Schutzbrief bis 80.000 km Gesamtfahrleistung

*** Ford Pannenhilfe bei Nutzung der Assistance Hotline im Schadensfall

**** Drei Wartungen / Inspektionen lt. Ford Serviceplan (inkl. Lohn und Materialkosten, ausgenommen Verschleißteile)



Ford Hugo Pfohe

Alsterkrugchaussee 355 | 22335 Hamburg
Tel. (0 40) 500 600 | www.hugopfohe.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.30 bis 19 Uhr,
Samstag 9 bis 16 Uhr

MATCHINGSYSTEM ENTLARVT UNTREUE MÄNNER

[Verlagspromotion]

Wo ist er wohl gerade? Wen trifft er? Bleibt er mir treu? Das Treuetest-Portal www.wen-datet-er-noch.de verschafft Klarheit bei bösen Vorahnungen. Chronischen Fremdgehern wird damit schnell ein Strich durch die Liste und ihrem Lotterleben der Garaus gemacht. Das Internetportal nur für Frauen ist das einzige seiner Art, welches es per Mausclick ermöglicht, unehrliche und untreue Männer aufzuspüren. Für eine Gebühr, die niedriger ist als der Preis manch' luxuriöser Bodylotion. Möglich macht's ein eigens für das Portal konzipiertes Matchsystem. So hat



zum Beispiel eine Frau aus Norddeutschland, die das Zweitverhältnis ihres Gatten, der z. B. geschäftlich viel in Berlin unterwegs ist, ahnt, durch das Portal die Möglichkeit, das Doppelleben des Schürzenjägers aufzudecken. Er wäre schließlich nicht der erste, der sich anderen Frauen gegenüber als ledig ausgibt, um weitere Beziehungen einzugehen... Entsprechende Anzeichen bemerkt wohl jede Frau ganz rasch. „Die weibliche Intuition reagiert auf eindeutige Alarmsignale“, so Geschäftsführerin Linda-Tabea Vehlen. Auch Kandidaten, die es nicht lassen können, via Internet-Kontaktbörsen Parallelbeziehungen zu suchen, können durch das Portal aufgedeckt werden. Voraussetzung für ein erfolgreiches Matching: Beide Frauen müssen das Portal www.wen-datet-er-noch.de nutzen. Meist haben jeweils diese beiden Frauen – unabhängig voneinander – ein ungutes Bauchgefühl. Dafür wurde diese komfortable Website konzipiert. Mit entsprechender Resonanz. Linda-Tabea Vehlen: „Tagtägliche neue Anmeldungen von Frauen und vielfache Matches beweisen doch, dass der Bedarf, Gewissheit zu haben, besteht.“

WWW.WEN-DATET-ER-NOCH.DE

VON »LADY DI«, FRUST UND BESOFFENEN RÜPELN

»OASIS« LEGTEN 1994 EIN GRANDIOSES DEBÜT VOR

Es ist Ende August, verdammt heiß. Ich sitze am Fenster meiner Hamburger Erdgeschosswohnung. Das Telefon klingelt. Ob ich es schon gehört habe, will mein bester Freund wissen. Ich drehe die Musik leiser. Die britische Prinzessin sei tot. „Im Auto verunglückt“, lässt er Details vernehmen. Ein kurzes Gespräch, danach der erneute Weg zum Regler. Ein Grund mehr, „Oasis“ laut zu hören. Wir schreiben das Jahr 1997.

Wer Musik liebt, wird das kennen: Die Erinnerung an Platten ist oft an Nachrichtliches geknüpft. Nicht, dass mich der Tod einer königlichen Herrschaft von jenseits des Kanals besonders aus der Bahn geworfen hätte. Dennoch lernte ich just an diesem Tag die Veröffentlichung einer Band lieben, die mich erst mit einigen Jahren Verzögerung erreicht hatte. „Be Here Now“ ist der Titel der schwächeren 97er Platte der Brüder Gallagher. Doch in meinem CD-Player drehte sich an besagtem Tag eben das bereits drei Jahre alte Debüt der Band aus Manchester. „Definitely Maybe“ hatte mich 1994 nicht recht erreicht, da regressive Anwandlungen den jungen Twen zu dieser Zeit in die wohligen Umarmungen der „Beatles“, der „Kinks“ und von „Led Zeppelin“ zurückgetrieben hatten. Am 31. August 1997, dem Tag als Diana auf unappetitliche Weise dahinschied, traf es mich wie der Tritt eines besoffenen Pub-Rüfels aus Mittelengland mitten in die Magengrube. „Look at you now, you're all in my hands tonight“, singt Liam. Eine Stimme, irgendwo zwischen John Lydon und John Lennon – über Sekunden gezogenen Vokale.

„Rock'n'Roll Star“, der erste Song, füttert die Gehörgänge mit saftigen Gitarren. Bruder Noel, dessen Kompositionen kein Geheimnis aus ihren Wurzeln machen, jagt



Über den Autor

Andreas Daebeler arbeitet als Redakteur beim Pinneberger Tageblatt. Er liebt Winterhude. Und er liebt Musik. Für womaninthecity gibt er preis, welche Platten in seinem Koffer landen.



seine zuweilen durchaus süßen Gitarren-Melodien gnadenlos durch den Verzerrer. „Shakermaker“ hat etwas gärendes. Ein Song, kurz vorm Explodieren. Dann: „Live forever“. Die Melodie, die Paul Weller immer schreiben wollte und der Noel Gallagher seither so oft versuchte, etwas Gleichwertiges folgen zu lassen. Ein Stück Musikgeschichte, das noch 17 Jahre später so frisch klingt, als sei es gestern aus der Feder geflossen. Vom Auftakt bis zum grandiosen Finale: runder kann ein Rocksong nicht sein. Nicht verschwiegen werden darf, dass „Definitely Maybe“ Schwächen hat. „Columbia“, Titeltrack des ursprünglichen Demo-Tapes, kommt breiig daher, „Bring it on down“ nervt etwas. Aber mit der wunderbaren T-Rex-Reminiszenz „Cigarettes & Alcohol“, dem Schlagzeug-fixierten „Supersonic“ wird das Album unangreifbar. Der Wall of Sound von „Slide away“ ist der Zuckerguss auf einem deftigen, britischen Mahl.

„Definitely Maybe“ sagte 1994 „Guten Morgen England“. Ein lautes „Willkommen“ nach Jahren der Depression, der Frustration, der sozialen Kälte, der „Eisernen Lady“. Diese Platte muss mit auf die Insel. Und auch den Parka, die Kippen, die Gitarre darf ich nicht vergessen.

W Andreas Daebeler



FRAUENSTIMMRECHT

NATHALIE & NATALIE BRINGEN MIT WEIB UND SEELE CHANSONS AUF DEUTSCHLANDS BÜHNEN

Die zweite CD erschien vor einigen Wochen – Nathalie Mouillot (Gesang) und Natalie Böttcher (Piano, Akkordeon) haben sich einen musikalischen Traum erfüllt und es nach fünf Jahren gewagt, das Genre französisches Chanson ganz ohne Piaf, Brel und Trenet auf Makrolon zu brennen.

Die im legendären Magazin-Kino einem sichtlich zufriedenen Publikum erstmals präsentierten Kompositionen stammen sämtlich von den Akteuren selbst oder vom Bassisten Guido Jäger. Sie haben die Klassiker immer noch im Programm, heben sie sich aber mittlerweile für Konzerte in der Provinz auf, wo man zu Retro mehr klatscht als zu geschliffenen Arrangements und leidenschaftlichen Texten mit oft autobiografischem Hintergrund. Worum es da geht? „Frau mit Mann, Frau mit Frau, Frau allein“, bringt Mouillot, die gefühlvolle, in Deutschland gestrandete Tänzerin aus Paris, die Sache auf den Punkt. Worüber lohne es sich denn, überhaupt etwas zu sagen, wenn es

nicht mit den eigenen Erfahrungen und Idealen zu tun habe?

Mit den Erfahrungen ist das so eine Sache: Beim Tingeln durch die Deutschen Lande haben die beiden – die kürzlich die Auscheidung Hamburg/Schleswig-Holstein des Weltmusik-Bundeswettbewerbs „creole“ für sich entschieden – es oft mit Sälen, Veranstaltern und Technik auf Dritte-Welt-Niveau zu tun. Nicht selten leuchten nur drei 100-Watt-Birnen den beiden brutal ins Gesicht und die Klaviere taugen hier und da vielleicht noch als Brennstoff, aber nicht für den Anschlag einer Konservatoriums-Pianistin aus St. Petersburg. Kunst ist, wenn man trotzdem alles gibt. „Nicht umsonst hat unser Volkspoet Alexander Puschkina

gesagt, dass die Musik die höchste von den Künsten sei“, sagt Natascha Böttcher und erinnert sich an einen Auftritt mit einem Schulklavier, dessen Tasten wie Uhu klebten. Vermehrt greift das Duo jetzt auf Engagements in Süden und Südwesten der Republik zurück. Dort

Die nächsten Termine

9. September:
Blauer Stühlesaal, Hamburg
17. September:
Amtsrichterhaus, Schwarzenbek

sei das Ausgehverhalten und die Nähe zur französischen Sprache einfach besser als im kühlen Norden. Sogar eine Kreuzfahrt-Reederei hat die beiden für eine Reise nach Valparaiso gebucht. 14 Tage auf See vor Südamerika sind der ideale Nährboden für die Ideen zur dritten CD...

Gemein ist den beiden die Abscheu vor Musik als jederzeit verfügbare Massenware. Die Radioprogramme im Norden finden sie schlicht „furchtbar“. Böttcher: „Wieso gibt es keinen Hamburger Sender, der Hamburger Musiker spielt? Es gibt Tausende davon, die gute Musik machen. Aber man hört immer wieder das gleiche...“ Nathalie Mouillot stimmt zu: „Man schüttet sich heute einfach zu. Das betrifft nicht nur die Musik, sondern viele andere Bereiche. Es wird nicht nach Qualität geguckt, sondern nach Menge.“ Und was wünschen sich die beiden? Natürlich eine Agentur. Denn langsam ist mit Bordmitteln nicht mehr alles zu schaffen.

 Christoph Anders

VERLOSUNG

Wir verlosen zehn CDs von Nathalie&Natalie. Beantworten Sie einfach folgende Frage:
Wie heißt die neue CD des Duos? Tipp: Recherchieren Sie auf www.nathalieundnatalie.de

A: Parole Musique | B: Chanson d'Amour

Senden Sie die richtige Lösung mit Ihren Kontaktdaten an gewinnen@witc-verlag.de oder per Post an woman in the city, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg
Einsendeschluss: 30.09.2011



Traum, lass nach?

Wenn du klein bist, wirken zwar deine Träume nicht klein, aber in der Relation zu heute waren sie es doch. Wenn du ein bisschen größer bist, träumst du nicht mehr von der schönsten Puppe. Du träumst von schönen Brüsten und dem ersten Kuss. Du erinnerst dich an all die schönen Märchen, die dein Vater dir abends immer vorgelesen hat. Die meisten hatten doch ein Happy End. Und mit Anfang 40? Da träumst du von Dingen, die man nicht kaufen kann. Du willst ankommen. Willst deine Berufung gefunden haben, mit ihr dein Leben finanzieren. An der Seite deiner zwei Kinder und deinem Mann. Und dann ziehst du Bilanz. Und du schaust dich um. Deine Freunde aus Kindertagen sind noch da. Deine Berufung hast du zum Beruf gemacht. Dein Traum, ein Buch zu schreiben, hat sich auch erfüllt. Und doch bleiben die kollektiven Wutausbrüche mit deinen alten Freundinnen nachts auf dem Balkon. Mütter sind wir fast alle geworden. Aber jene ohne Berufung, ohne Leidenschaft für etwas, für das sie wirklich brennen, sind auch unter uns.

Wo blieben nun die Träume von einst? Familie. Ehe. Glaube. Hoffnung. An diese eine große Geschichte. Meine Generation kennt noch jene Menschen, die einander wie Pech und Schwefel in allen Lebenslagen zusammen hielten. Wollten sie? Mussten sie? Und unsere Kinder? Haben sie Vorbilder in Sachen Liebe, Freundschaft, Wertigkeit und Solidarität? Die Welt rast. Und sie rast immer noch nur in die eine Richtung. Ich bin jung, gesund, vital, und doch geht meine Lebenskurve nicht mehr steil nach oben sondern unterliegt Hand in Hand mit meinen Brüsten langsam der Schwerkraft. Ich warte auf die Wechseljahre, die ersten Knochenleiden und ahne doch, dass ich auch ihnen mit Souveränität begegnen werde. Was ich aber keinesfalls cool hinnehmen kann ist die Tatsache, dass kaum noch einer an die eine große Liebe glaubt. Sie wünschen. Sie hoffen. Sie träumen. Aber nur für sich allein im stillen Kämmerlein, wenn wieder keine Hand dir nachts unterm Kissen begegnet. Keine Lippen deine suchen, wenn du aufwachst am Morgen. Die Zeit rast. Und sie rast immer nur in eine Richtung. Wo sind sie nur, die Träume von einst?

Was suchen die Menschen? Und jene Männer, die ihre Familien verlassen, und nicht, um eben mal schnell Kippen zu ziehen? Ich wurde traurige Zeugin von Trennungen, und sprach doch als Trauzeugin die schönste Rede für jene, an die ich so glaubte. Vergangenheit. Geld regiert die Welt? Mir egal, denn meine Welt wird von Liebe regiert. Von Freundschaft. Von Werten. Und ganz oben steht die Liebe. Wie viele Gesichter hat sie anno 2011? Zeigt sie uns nur für eine Weile ihre makellose Schönheit, und wenn wir uns in ihr sicher und geborgen fühlen, entzieht sie sich uns schon? Auch ich habe geglaubt. Und ich habe geliebt. Ich kenne jene suchenden Hände und fordernden Lippen unter der Decke – aber heute bin ich allein. Mit meinen Träumen von einst, die nur Spaß machen, wenn

du sie teilen kannst, weil sie sich dann verdoppeln. Einsam bin ich nicht, denn ich habe zwei wundervolle Töchter, tolle Freunde, eine Familie, die noch Werte lebt und eine Berufung, die ich selbst mit Krücken noch ausführen könnte.

Aber was werden meine Töchter eines Tages träumen? Sie sehen Familien auseinander brechen. Freundschaften sich auflösen. Junge Mobbing-Opfer von der Brücke springen. Vorbilder? „Was ist das, Mami?“ Wovon also wird diese Generation einmal träumen? Oder träumt man einfach nicht mehr, weil man nicht weiß, wovon? Träume sind die Treiber, mit denen wir uns auf den Weg machen, um für unsere Träume ein Ziel zu finden. Nein! Ich bin 42, ich habe viele meiner Träume erfüllt. Aber ich weiß auch ganz genau, dass da draußen auf jeden von uns jemand wartet! Und bis dahin mögen jene den Platz räumen neben einem, der nicht zu ihnen gehört. Der nicht nachts unter das Kissen greift, um dich zu finden!

Glückliche Grüße,
Ihre Conni Köpp

IMPRESSUM:

Herausgeber:

woman in the city Verlag | Redaktionsbüro Ilona Lütje
Gertigstraße 44, | 22303 Hamburg

Fon: +49.40.278682760 | Fax: +49.40. 49 21 94 03
info@witc-verlag.de | www.witc-verlag.de

Redaktion:

Ilona Lütje (v.i.S.d.P.), Christoph Anders, Claudia Jarck, Constanze Köpp, Gunnar Meyer (Fotos), Katja Schormann

Anzeigen:

Christoph Anders, Birgit Fahrenkrog, Katja Knabe (Kiel & Umgebung), Dirk Märtens

Layout:

Paul Berndt (www.bueropaul.de), Ilona Lütje

Druck: Timm Specht | Druck & Produktion GmbH, Hamburg

Verteilung: Eye Catcher, Hamburg



Facebook: www.facebook.com/womaninthecity.hamburg



Twitter: www.twitter.com/WomanInHamburg

woman in the city erscheint monatlich und wird kostenlos verteilt. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt die der Redaktion wieder. Die Zeitschrift, alle in ihr enthaltenen Abbildungen und Beiträge sowie vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

ankommen
wohlfühlen
genießen



Das 3 Hotel am Schloss Ahrensburg liegt mitten im historischen Stadtkern gegenüber der Schlosskirche, 6 km von der A1 (Abfahrt Ahrensburg) entfernt. Der Standort könnte nicht abwechslungsreicher sein.*

Das Bekannte Renaissanceschloss Ahrensburg befindet sich fußläufig vom Hotel. Die pulsierende Metropole Hamburg erreichen Sie in einer halben Stunde, die altherwürdige „Königin der Hanse“ Lübeck in vierzig Minuten.

Den Ausgleich zum bunten Städtetreiben bietet die reizvolle Natur im Alten Land und durch die holsteinische Schweiz. Am Abend verwöhnt Sie unser Küchenchef Harald Dölling dann mit regionalen Köstlichkeiten.

DILINAST
MULLU
LANG: GENUG
GENERVY!

ENERGY HAMBURG UND **IKEA HAMBURG** GRÜNDEN DIE NEUE **ENERGY WG**.
JETZT 1 JAHR MIETFREI WOHNEN + 1.000 € EINRICHTUNGSGELD.

BEWIRB DICH JETZT AUF ENERGY.DE/HAMBURG

POWERED BY:

